ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరములేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

---

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., LL.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్య, M. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయములిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు	1 కి వెల 4—8—0.	చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెక్సిబిల్ బైండు	,, వెల 5—0—0.	ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

క్రొత్తకూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రపటము లిందు చేర్చబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. అసలు వెల రు. 3-0-0. ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :— మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhala Press, By Dr. P. VENKATARAMAYYA
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి

పవిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఫిబ్రవరి
1938

సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు

బెజవాడ

విషయ సూచిక



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	0 [illegible] 0

సంవత్సరచందా		వి డి సం చి క
రు 3-0-0		రు 0-4-0

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౨౦ ఫిబ్రవరి 1938 సంచిక 2

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు — బెజవాడ

1937 సం॥రం డిశెంబరునెల జమా ఖర్చులు.

జమలు			ఖర్చులు	
వెనుకటినెలనిలువ—		38-15-7	స్టేషనరీ	1-3-0
ప్రకృతిపత్రిక	68-4-0		ప్రకృతి పోస్టేజీ	6-15-0
ప్రకృతిపోస్టేజీ	0-4-0	68-8-0	పుస్తకములపోస్టేజీ	2-6-3
పుస్తకములఅమ్మకం	55-11-0		స్టోర్సుపోస్టేజీ	1-2-9
పుస్తకములపోస్టేజీ	2-7-0	58-2-0	జనరలు పోస్టేజీ	2-7-3
స్టోర్సుఅమ్మకం		4-8-0	భరణములు	33-5-4
ఇంటిఅద్దెలు		14-0-0	వ్యాజ్యంఖాతా	15-0-0
చిల్లరబాకీల వసూళ్లు		5-0-0	నౌకర్లు	19-12-0
			ఇంటిమరమ్మతులు	0-12-0
			సాదరుఖర్చు	4-10-6
			పుస్తకములు అప్పుయిచ్చినవి	2-0-0
			నిలువరొక్కం	149-7-6
		239-1-7		239-1-7

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య
కార్యదర్శి

ఆరోగ్యగోష్ఠి



అనుకొన్నంతా అయింది!

సేలంజిల్లా కలెక్టరుగారు యీమధ్య ఒక ప్రకటన చేశారు. త్రాగుబోతుల భార్యలు చాలాసుఖంగా ఉన్నారట. త్రాగుబోతులు టీ త్రాగుచున్నారట. కొందరు టీ అమ్మకం మొదలుపెట్టినారట. ఈసంగతి యిట్లా జరుగుతుందని మేము మొదటే అనుకొన్నాము. టీ త్రాగినవానికన్న కల్లుత్రాగినవాడే మంచివాడని యిప్పటికీ మానమ్మకము. ఏమంటే టీ లో విషమున్నది. ఎక్కువగా త్రాగితే ప్రాణముగూడ పోతుంది. సామాన్యముగా త్రాగిన నాడులలో ఉద్రేకం కలక్కుండామానదు. కల్లుత్రాగేవాడు సిగ్గుపడతాడు. అందువలన అతనికి అనేకపర్యాయములు కల్లుత్రాగదలచినా త్రాగటానికి వీలుచిక్కదు. టీ త్రాగేవానికి సిగ్గూలేదు ఎగ్గూలేదు. అందువలన తప్పకుండా తప్ప త్రాగుతాడు. నానాటికి వాని శక్తి ఉడిగిపోతుంది.

కాగా, కల్లుమాని టీ త్రాగటంవల్ల మన రివిన్యూతగ్గిపోయింది. కల్లుగీచేవాళ్లకు వృత్తినాశనమైంది. పైగా టీ పెనుభూతము లంకించుకోక మానలేదు. ఇప్పుడైనా ప్రభుత్వమువారు టీని గూడా కల్లువగయిరాల కుటుంబములో చేర్చి నిషేధిస్తే సరిగాని లేకుంటే ప్రజల ఆరోగ్యం పాడౌతుంది. కాని టీప్లాంటర్సును శపించి నిషేధించటానికి మన ప్రభుత్వానికి సాహసమున్నదనే నమ్మకం మాకులేదు. అయితే యేమిటి? మునుపున్న గౌరవం పోయింది, మూతి మీది మీసం పోయిందీ సోమాదుగులయ్యాకు అనే పేరూ సిద్ధమైందన్నట్లైంది. ఇది అవుతుందనుకొన్నాము, అయింది.

మద్రాసులో మేము చేసినపని

క్రిందటిసంచికలో గౌ॥ రాజన్ మంత్రితో మాకు జరిగినసంభాషణసంగ్రహం వ్రాశాము. తరువాత వరుసగా గౌ॥ వి. వి. గిరి, బి. గోపాలరెడ్డి, మునిసామిపిళ్లై, రామునిమీనన్, రామనాథన్, ప్రకాశంపంతులుగార్లను దర్శించి మేము అచ్చొత్తించిన విజ్ఞప్తిని సమర్పించి, విన్నపముచేసితిమి. వీరుగాక యింకా కొందరు పార్లమెంటరీశక్రిటరీలనుగూడ దర్శించి విన్నవించితిమి.

చెన్నపురిలో జరిగిన ఆరోగ్యశాఖా మంత్రుల సభకు వివిధరాష్ట్రములనుండి విచ్చేసిన ఆరోగ్య శాఖామంత్రుల విడుదులను శ్రమపడి తెలుసుకొని వారికి మావిన్నపమును మనవిచేసుకొంటిమి. వారందరిలోను గౌ॥ రాజన్ గారును, గిల్డరు (బొంబాయి) గారును అలోపతి డాక్టరులు. వారు ఆంగ్లేయవైద్యమునందే ప్రావీణ్యమును గడించినవారు. వారికి యితర విధానములమీాద విశ్వాసములేదు. అందులోనూ టీకాలు లేకుండా మశూచికమును ఆపలేమని వారిభయము. టీకాల వలన యెట్టి ప్రమాదమును జరుగుట సాధ్య

మనే సంగతి వారి మనస్సులకు యెక్కింప బ్రయత్నించుట బధిర శంఖారావమువలె మాకు తోచినది.

ఇక మిగతా మంత్రిలలో కొందరికి స్పష్టముగా మన ఉద్యమము మీద అభిమానమున్నది. అయినను ఒకరి"పోర్టు ఫోలియో"తో యింకొకరు జోక్యము కలిగించుకొనరాదేమోనని వారి భయము. కొందరికి తాము డాక్టరులము కాము గనుక తామా విషయమున జోక్యము కలిగించుకొనుటకు అర్హులము కామేమోనని సంశయము. ఇంకను కొందరున్నారు. వారికి యేవిషయమును చర్చించి తెలుసుకొనుటకు తగిన వసతీ, అవకాశమూ, ఓపికా లేదు.

మేము అందరికీ చెప్పి వచ్చాము. "మీకు నమ్మకము ఉంటే టీకాల శాసనము ఉంచుకోండి. ఒకసారికి పదిసారులు వేయించుకోండి. కాని తులం ఆముదమైనా వేయనిబిడ్డలను యీ టీకాల రసం పీడించి తీరుతుంది. వారినన్నా యీ టీకాల శాసనము బాధించకుండా ఉండేలాగు ఇంగ్లాండులోవలె యిక్కడ గూడా టీకాల శాసనములో ఒక క్లాజు చేర్చండి. మేము శాసనాలకు లోబడి బ్రదుకదలచాము. మమ్ములను మీకు వ్యతిరేకులమని భావింపవద్దు. మా న్యాయమైన కోర్కెలు తీర్చి మమ్ములను గూడా శాసనబద్ధులైన పౌరులుగానే ఉంచుకోండి" అని శాసనసభ్యులందరికీ గూడా తలోవినతిపత్రిమూ పంపుతాము. అందినవారికెల్ల విజ్ఞాపన చేస్తాము. తరువాత ధర్మబలమున్నది. ప్రభుత్వమున్నది.

మనపని తీరలేదు

ఇంతలో మనపనితీరలేదు. మనము కొన్నిహక్కులను కోరినప్పు డెల్ల కొన్ని బాధ్యతలనుగూడా నిర్వర్తించితీరాలి. ఆరోగ్యాన్ని గురించీఆరోగ్య నియమాలను గురించీ బాగా తెలుసుకోవాలి. తెలియనివారికి అవి చెప్పాలి. మనం తెలుసుకున్నవాటిని అవలంబించాలి. గ్రామపారిశుద్ధ్యతనుగురించి తెలుసుకొని ఆచరించాలి. ఇతరులకు బోధించాలి. దేహములోను, గృహములోను, గ్రామములోను సంపూర్ణమగు పారిశుద్ధ్యము కలుగజేయాలి. అప్పుడు రమ్మన్నా సాంక్రామిక రోగాలురావు. టీకాలులేకపోయినా మావూళ్ళో కలరాగాని మశూచికంగానిరాలేదు, మావూళ్ళో బాలింతలు చావటంలేదు, శిశుమరణాలు లేకుండాపోయినై, పెద్దవాళ్లు ఉండగా పిల్లలూ, చిన్నవాళ్లూ మరణించుటలేదూ అని మనం రుజువు చేయగలగాలి. ఈపనులన్నీ చేస్తూ టీకాలు పోవటానికి అందోళనచేయాలి. అప్పుడు మనకోర్కె సిద్ధిస్తుంది. అంతేగాని అడ్డమైనకూడూ కుడుస్తూ శౌచవిధులను యేమీయెరుగకుండానే టీకాలు వద్దంటుంటే మన మాటలు యెవరూ లక్ష్యము చేయరు. కనుక ఆరోగ్యం అంటే యేమిటో, దానివిధులేమిటో, దానిని యేలా అవలంబించాలో బాగా తెలుసుకొని, తామవలంబించి పరులకు బోధించాలి. అప్పుడు మనమాటకు విలువ ఉంటుంది. మనమాట అందరూవింటారు. కాక అప్పుడు టీకాలువేసినా దేహములో సరియైన ఆరోగ్యము ఉంటుంది గనుక ఆవిషపు తాకిడిని ఓర్చుకునేందుకు దేహానికి శక్తిఅన్నా ఉంటుంది.

మీ రేమి చేయగలరు ?

ఇవన్నీ యెవరోచేస్తే దానివల్లవచ్చే ఫలాలని మాత్రిం అనుభవిద్దామని యెదురుచూచేవారెందరో ఉంటారు. అలావీలులేదు. ప్రతివారు పని చేయాలి. మాకేం తెలుసు! మేమేమిచేయగలము! మాకు వైద్యంవచ్చా! పాడువచ్చా! అనిమీరనుకోవద్దు. ఎన్నినీళ్ళుపోసి వంజాలో, ఎంతసేపు వుడక

నియ్యాలో పప్పులోఉప్పెయ్యాలో, ఉప్పులో పప్పెయ్యాలో తెలియకపోయినా రుచినిగురించి అందరికీ తెలుసు. ఏది తక్కువైందో చెప్పేందుకు వంటంతా చేతకానక్కరలేదు. ఎందుచేతో బాగుండలేదనైనా ప్రతివారూ చెప్పగలరు. అలాగే మీలో ప్రతిఒక్కరూ చేయదగిన పనులుగూడా అనేకండున్నాయి.కలకలలాడుతూఉండే ఒకపిల్లకు టీకాలు వేశారనుకోండి. ఆపిల్లకు టీకాలజ్వరము వచ్చి చిక్కి శల్యావశిష్టముఅయితే అదీమన కర్మే అనుకొని నోరుమూసుకొని గుడ్లనీరు కుక్కుకొని ఓర్చుకొనేవారు యెందరోవుంటారు టీకాలవలన ఒంటినిండా కురుపులులేచి తల మాడై కరపాణిఅయి బాధపడుతూ, దానితోనే తీసుకొని తీసుకొని చనిపోతే ఆబిడ్డచావునకు కారణము తమదురదృష్టమేనని యెందరో ఓర్చుకుంటూ ఉంటారు.

ఇవన్నీ వాక్సినేటర్లకు తెలియవు. ఎక్కడైనా ఒకానొక వాక్సినేటరు తెలుసుకోటానికి ప్రియత్నముచేసినా అది పైఆఫీసరుకు తెలియనీడు. ఏమంటే పైఆఫీసరుచూస్తేగానీ వింటేగానీ దానిని బాడ్ (చెడ్డ) వేక్సినేషన్ అంటాడు. తలలేని హెల్తాఫీసరైతే వాక్సినేటరుకొక బ్లాకుమార్కుగూడా యిస్తాడు.

ఈ బాధ పడలేక అత డీ విషయాన్ని 'కమ్మే' చేస్తాడు. ఇలాంటి విషయాలు యింకా యెన్నో ఉంటయి. మీ దగ్గర తెలివిగనుకఉంటే మీరే విషయాలను ప్రితీ ఒక్క దాన్ని ప్రిభుత్వము వారియొక్క అధికారుల దృష్టిలోకి తేవచ్చు. ఇందులో రాజద్రోహ మేమీలేదు. కావలసినంత ప్రిజాసేవఉంది. ఇదంతా "బాడ్ వాక్సినేషను"వల్ల వచ్చినదని వా రంటే దానికిగూడా వారే జబాబుదారీ అని వారికి తెలియజెప్పాలి.

టీకాలవల్ల ఒక్కపిల్లకు ఆరోగ్యము చెడిపోయినా కావలసినంత గల్లంతు చేయాలి. చివరకు శాసన సభలో ఏ సభ్యునైనా ప్రార్ధించి శాసన సభలో ఆ ప్రిశ్న అడిగించాలి. ఇంత చేస్తేగాని మన గ్రామాల్లో మన పిల్లలు పడే అగచాట్లు, అకాలమరణాలు, అనవసరరోగాలు ప్రిభుత్వము వారి దృష్టిలోకి రావు.

ఇంతకన్న అన్యాయమేముంది చెప్పండి ఒక దంపతులకు ఒకే ఒక మగపిల్లవాడు. చాలా కాలం గడిచింతరువాత పుట్టినాడు. తల్లిదండ్రులు తమ ప్రాణాలన్నీ ఆబిడ్డమీదనే పెట్టుకొని పెంచుకుంటున్నారు. టీకాలు వేస్తామన్నారు. 'నాకు వక్కదారిని వక్కబిడ్డడు. దయయుంచి నాబిడ్డను వదలిపెట్టండన్నాడు' ఆబిడ్డ తండ్రి. వాక్సినేటరు వల్లకాదన్నాడు. నోటీసుయిచ్చాడు. ఆబిడ్డ తండ్రి టీకాలు వేయించలేదు. కేసు పెట్టారు. ఆబిడ్డ తండ్రి హెల్తు యినస్పెక్టరు కాళ్లు పట్టుకున్నాడు. అతనికీ పిల్లలున్నారు. జాలి కలిగింది. కాని యేమి చేస్తాడు? టీకాలు మానిపించేందుకు తనకేమీ అధికారములేదు. జిల్లా హెల్తుఆఫీసరుకు సిఫారసుచేశాడు. అతనన్నాడు 'న్యాయమైన మార్గాలతో టీకాలు మానిపించేందుకు డి. పి. ఎచ్. గారికి గూడ అధికారములేదూ" అని.

చేసేది లేక టీకాలు వేయనేవేశారు. జ్వరము, తరువాత కురుపులూ,తరువాత లివరూ అయినై. బిడ్డ మరణించాడు. వంశాంకురం మాడిపోయింది. ఊళ్లోవాళ్లల్లో కొంచెం తలలో మెదడూ హృదయంలో ప్రేమా ఉన్నవాండ్లంతా హాహాకారాలు చేశారు. ఆతండ్రి యిది మనకర్మ ఎవరు మాత్రం ఏమిచేస్తారు! ఆమహారాజులు యెందరికో వేస్తే మనపిల్లవాడే చనిపోవడం యేమిటి!" అనుకొన్నాడు. శల్యావశిష్టంగా కృశించిపోయినాడు.

చెప్పవచ్చిం దేమిటంటే యిలాంటివి యెన్నో మీగ్రామాలల్లో జరుగుతూఉంటై. మీరు యివన్నీ లెక్కవేసి ప్రభుత్వానికి తెలియజేయ వచ్చును. మాకు తెలిపితే మేమైనా ప్రభుత్వము వారి నోటీసులోకి తెస్తాము.

అయితే మాపత్రిక చందాదారులు చాలాకొద్ది. మేము కొన్నివందలమందిమాత్రమే ఉంటాం. మేము చేసేపని యేమాత్రపుదని మీరడుగ వచ్చును. మాప్రకృతి పత్రికను 2000మందైనా చదవుతారని మాకు తెలుసును. ప్రకృతిపత్రిక చందాదారులు కాకుండా మనోవర్తిగా పత్రిక చదివేవారెందరో మా ఆరోగ్యగోష్ఠి మీదా యింకా యితరుల వ్యాసాలను గురించీ సదభిప్రాయాలను యిచ్చినవారున్నారు. ఈభరణపు పాఠకులంతా చంబాచెల్లిస్తే ఇదే చందాకు 1938 సంవత్సరం జనెవరి భారతిపత్రిక అంత పత్రిక మేము ప్రచురించ గలిగే వాళ్లం. మా పాఠకులలో యెక్కవమంది యిదేరకంవారగుటవలన పత్రిక పొట్టిపోసు లేకుండాఉంది. అది విషయాంతరం. కనుక సోమారితనమన్నా లేకుండా టీకాలు వేసేనాడు పిల్లలనందరినీ చూడటం. తరువాత 15 దినముల వరకు వారి యోగక్షేమాలను 4,5 తూరులు కనుక్కొని, ఆ విషయాలని వ్రాసిపంపటం మా పాఠకులు చేయగలిగితే మే మీ విషయంలో యెంతైనా ఆందోళన చేయగలుగుతాము. సత్య బద్ధముగాని విషయాలను మీరు మాకువ్రాయ వద్దు. అతిశయోక్తులు మానివేయవలెను. 2000 మంది పాఠకులున్నందుకు మాకు సంతోషమే కాని దుఃఖములేదు, ఏమంటే 220 లక్షల జనము లోను ఆరోగ్యవిషయాలను తెలుసుకునేందుకు 2000 మంది తెలుగువాండ్లకైనా శ్రద్ధ ఉన్నం దుకు సంతోషిస్తున్నాము.

క్షయనివారణకు సార్వభౌమునిధి.

క్షయనివారణకై సార్వభౌముడు 1000 సవరనుల నిచ్చి నిధిని ప్రారంభించెను. లిన్లితుగో ప్రభ్వి దానిమీద భారతీయులనుండి యింకను కొన్ని లక్షలు కోట్లు వసూలుచేసి భారతదేశములోని క్షయరోగాన్ని నివారించటానికి ప్రయత్నము చేస్తున్నారు.

ఇంతవరకునూ క్షయరోగ కారణములు అజ్ఞాత ములుగానే ఉన్నై. క్షయ రోగమునకు అసమ గ్రాహారము (Malnutrition) ఒక కారణంగా చెప్పుతున్నారు, యింగ్లీషువైద్యులంతా. ఇదేనిజ మైతే భాగ్యవంతుల యిండ్లలో క్షయరోగు లుండగూడదు. అన్నానికి లేమిడిగాఉండే గుడిశ లలో ఉండేకార్మికులలోకన్న యీ వ్యాధి సర్వ సౌభాగ్యాలూ ఉన్నఐశ్వర్యవంతుల యిండ్లలోనే యెక్కువ. అయితే క్షయకు అసంపూర్ణమగు ఆహారము కారణముకాదా అంటే మేమంటాము క్షయ అసంపూర్ణాహారము వల్లగాదు వచ్చేదీ, అసంపూర్ణ జీర్ణమువలన అని

ఇలాగే చికిత్సలోగూడా సులభంగా జీర్ణమయ్యే పండ్లరసము- తేలిక ఆహారము కూరలతో మేము రోగాలను నయము చేయగలుగుతుంటే ఇంగ్లీషు వైద్యాలయాల్లో కోడిగుడ్లమీద మాంస రసాలు త్రాగించి రోగులచావుకే కారణముఅవు తున్నారు. ఇలాగంటి మూలసూత్రములలో ఆవశ్యకమగు మార్పు వచ్చినయెడల భారతదేశ మునుండి క్షయరోగమునిర్మూలమవుతుంది. అప్పు డీ ధనమంతయు సద్వినియోగమైనట్లు యెంచ దగి యుంటుంది.

ఆరోగ్యశాఖవారు.

ఆరోగ్యశాఖ అంటే యే పల్లెటూరివాడికైనా అర్థమయ్యే దేమిటంటే—టీకాలువేసేవాళ్ళని. సంవత్సరానికి ఒకసారో రెండుసార్లో మరీ పెద్ద

వూరైతే 4 సార్లో వాక్సినేటరు వస్తాడు. టీకాలు వేయటానికే ఇంకా దేనికీకాదు. వేసిన టీకాలు పొక్కినయ్యో లేదో చూచేందుకు టీకాలయిన స్పెక్టరు అంటే హెల్తు యినస్పెక్టరు వస్తాడు. అంతే పల్లెటూరువాడు హెల్తుశాఖవారిని మరి చూడడు. ఊళ్ళోకి కలరావస్తే మళ్లీ "ఇనాక్యులేషన్" వేసేందుకూ భావులలో చినాలు రంగు కలిపేందుకూ వస్తారు. వారు యిచ్చే ఫినైలు సీసాలుగాని, వాళ్లుయిచ్చే కలరామందులుగాని మునసబుగారియింట్లో వుంటయ్యేగాని వాటిని యెవరూ వాడనూ వాడరు. వాడినా బ వాళ్లూ యెవరూ వుండరు. ఏమంటే యేదశలో యేమందు వాడాలో పెట్టె బుచ్చాయికి యెంత తెలుసునో, హెల్తుఆఫీసరుకూ అంతే తెలుసు. ఏమంటే ఆయనకుమాత్రం అంతకన్న వైద్య జ్ఞానం యెవరు చెప్పించారు?

ఆరోగ్యశాఖవారు చేయవలసింది యింతేనా? ఇంకా యేమన్నాఉందా? ఆలోచించి చెప్పాలి సిందని అసెంబ్లీ మెంబర్లను అడుగుతున్నాము. మాకు యింకా కొంచెము తెలుసు. హెల్తుఆఫీసర్లు ఊరికే జీతముతీసుకుంటూరా అంటారేమో? లేదు. ఏపిల్లకు యెన్ని టీకాలు పొక్కినవి? ఏతడవపంపిన టీకాలరసం యెంతమందికి వేశారు? అట్లా వేయగా యెంతరసం వాడకుండా మిగిలిపోయింది? దానికి జవాబుదారీ యెవరు? ఆడబ్బు యెవరు పెట్టుకోవాలి? ఏ ఊళ్లో ఏ పర్సంటేజీ టీకాలు వేశారు? యివన్నీ తయారుచేసి గ్రాఫులు (Graphs) తయారుచేయాలి. ఎక్కడన్నా కలరావస్తే, ఎంత మందికి తగిలింది? ఎంతమంది చచ్చారు? దానికి లెక్క గ్రాఫు. ఇట్లా నెలసరి అయ్యేటప్పటికి ఆఫీసులో కూచుని యెన్నో లెక్కలు తయారు చేయాలి. దానిని జిల్లా ఆఫీసరుకు పంపుతాడు. ఇట్లావచ్చిన లెక్కలన్నీ కూడికలుచేసి పర్సంటేజీలుకట్టి, తాలూకాలవారీగా గ్రాఫులు గీచి డి. పి. ఎచ్. కి పంపుతారు. ఆయన జిల్లాలవారీగా లెక్కలు తయారుచేసి సంవత్సరాంతపు రిపోర్టు తయారుచేస్తారు. దాంట్లో మీరు యెంత సేపు చదివినా అర్థముకాని అంకెల పోగులే కనుపడుతై గాని 'ఫలానివూళ్లో దంపుడుబియ్యం తినటానికి యింతమందిచేత ప్రతిజ్ఞతీసుకొన్నాము. చుట్టలు యింతమంది మానివేశారు. కల్లు తాగకుండా యింతమంది వప్పుకొన్నారు. ఇన్ని టీపాపులు మూయించాము. దానికి అవసరమైన ప్రచారం చేశాము' అని ఒక్కముక్కైనా ఉండదు.

ఇన్ని లక్షలమందికి సరిపొయ్యే టీకాలరసము సప్లైచేశాము అని వుంటుందిగాని యిన్నిపుట్ల బీరకాయలు పండించి సప్లయిచేశాము, యిన్ని వేలమందికి తలంట్లు పోయించాము, ఇన్ని లక్షల మంది అన్నములేనివారికి కడుపునిండా అన్నము పెట్టించాము అని యే రిపోర్టులోనూ ఉండదు. చంటిపిల్లలకు పాలులేక యేడుస్తుంటే వాళ్లు బిడ్డకు పాలుపోసుకోలేక పిల్లకు పాలిచ్చేందుకు సత్తువలేని కారణమువలన చంటిలో పాలులేక యేడుస్తుంటే అప్పుడు టీకాలరసము "లాన్సెటు" తీసుకొని నిర్బంధిస్తారేగాని ఆపాలులేని తల్లికైనా అన్నానికి సదుపాయం చేయటానికి యెవరికీ తాహత్తూలేదు. అధికారమూలేదు.

ఏమి ఆరోగ్యశాఖ అండీ యిదీ.

పశుమారణశాలలు చూచాము.

పిల్లలు టీకాలవలనపడే బాధ చూస్తేను, వారికి కలిగే ఆకస్మిక అకాలమరణాలను చూస్తేను ఇవిగూడా ఒకవిధమైన శిశుమారణ శాలలేమో అనిపిస్తుంది.

ప్రభుత్వానికి యీ దురుద్దేశం ఉందా అంటే తప్పకుండా లేదనే అంటాము.

అయితే వారింకా అజ్ఞానములోనే ఉన్నారంటాము. కావలెనంటే యేజిల్లా ఆరోగ్యశాఖాధికారిగాని నావెంట రమ్మనమనండి; నేను యెంతో చూపించగలను.

తిరుపతి చూచాము.

అక్కడ దరిద్రము తాండవమాడుతోంది.

బజారులు పాకీదొడ్లకంటె అధ్వాన్నంగా ఉన్నై. దీనికంతా యాత్రికులే కారణమంటే, ఒప్పుకుంటాము.

కాని దినానికి కొన్నివందలైనా జనం వచ్చే చోట—కొన్ని వేలరూపాయిలైనా వసూలు అయ్యేచోట పారిశుద్ధ్యములేదంటే మనము మనుష్యులముకాదేమో అనిపిస్తుంది. పందిగూడా మంచిబురదానీళ్లూ దొరికితే అ జలదారులలో పడుకోదు. అంతకంపూ, మురికీవుందక్కడ. కావలెనంటే పోయి చూడండి!

తెనాలిచూడండి.

చినరావూరురోడ్డు వెంటవెళ్లండి. ఆరోడ్డుమీద ఉన్నవారు మనుష్యులో క్రిమికీటకాలో మీకే బోధపడుతుంది.

రేటుపేయర్లు డబ్బుయివ్వటంలేదా?

ఏంచేస్తున్నారాడబ్బంతా?

పాయిలో పోస్తున్నారా?

రేటుపేయర్లు చూస్తూ ఊరుకుంటారేమి ?

అడుగరేమి ? ఆ జలదారుల ప్రక్క యెలా జీవిస్తున్నారయ్యా మీరంతానూ ?

మీ ముక్కులో ఘ్రాణశక్తిలేదా ? మీ మెదట్లో తెలివిలేదా ? మీ దేహాల్లో చైతన్యంలేదా? తెనాలిని గురించి వ్రాశింది అనేక వందల పట్టణాల్లో ఉన్నసంగతే.

బెజవాడ, రాజమందిరము, అమలాపురం, పాలకొల్లు, నరసాపురం, ఏలూరు యింకా యెన్నో పట్టణాలలో యిదే దురవస్థ.

కొన్ని జలదారులకు మొదలు తుదాగూడాలేదు. దానికి మొదలే చివర, చివరే మొదలు. అది యెక్కడికీ కదలదు- ఎంతనీరు పోసినా యెంత మురుగు వేసినా సంవత్సరాలాది అందులోనే ఉంటుంది. మురుగు దుర్గంధంగా ఉంటుంది.

ఆ జలదారలప్రకగనే కాఫీహోటళ్లున్నై.

క్షవరశాలలు, లాండ్రీలు ఉన్నై.

ఆ జలధారులప్రక్కనే ప్లీడర్లయిండ్లూఉన్నై.

వర్తకులు, లక్షల కధికారులూగూడా వుంటారు. ఆరోగ్యశాఖవారు నిద్రపోతారో కండ్లేమూసుకుంటారో ,ముక్కులుగూడా మూసుకుంటారో ఏయింట్లోనన్నా టీకాలువేయని పిల్లలువుంటే వారికందరికీ తెలుస్తుంది వస్తారు పీడిస్తారు. టీకాలువేస్తారు. బాధిస్తారు అంతే.

ఇదేనా ఆరోగ్యశాఖవారు చేయాలిసినపని? వారిచేత యింతకన్న ఉపయోగమైన పనిచేయించాలిసిన బాధ్యతా, హక్కూ మనకులేవా? మనము వారికి తొత్తులమా? మనకు వారు నౌకరులుగారా? ఆలోచించుకోండి!

కడుపులోకి అన్నంలేక, చంటిలో పాలులేక, ఒంటిమీద స్నానంచేసినప్పుడైనా మార్చుకునేందుకు సరియైనగుడ్డలేక, తలకు రాచుకునేందుకు నూనె గూడాలేక భారతమాత క్షోభిల్లుతుంటే జాతికి అభ్యుదయమెక్కడ?

ఈవిషయాలను ఆలనచేసేందుకు ఎవరూలేరా? టీకాలు వేసేందుకు మాత్రం వస్తారా? ఎంతదయ అబ్బా!

ఆహారము

ఆచంట సుబ్బారావుగారు.

సర్వులకును అనుకూలముగను, అనుసరణీయము గను, దేశకాల పాత్రములకు సరిపోవునట్లును ఒకే పద్ధతిని సూచింతురని ఒకానొకరు ప్రకృతి పత్రికలో నుడివియున్నారు. అందుకుగాను నా స్వానుభవముచే నిట్లు వ్రాయబూనితిని.

మనము అనుదినము లోపలకు తీసుకొను ఆహారము, 2 రకములు (1) పక్వాహారము (2) అపక్వాహారము. పక్వాహారము అనగా కేవలము అగ్నిచే పచనముకాబడినది. అపక్వాహారము అనగా ప్రకృతిగా పక్వమునకు రాబడినది. అనగా ఎండ గాలి వెల్తురు నీరువల్ల చెట్లనుపూచి, కాచి, పండినపళ్లు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు. నీటిలో నాననిచ్చి బయటకు తీసినందువల్ల వచ్చు మొలకధాన్యములు గోధుమలు, పెసలు, సెనగలు యిత్యాదులు.) మనుష్యుడు కేవలము అగ్నిచే పచనముకాబడిన పదార్థములు మాత్రమే తీసుకొనడు. పక్వాహారమునకు తోడు ఆయా ఋతువులలో దొరకు కాయలు, ఫలములు తినుచున్నాడు గనుక పక్వాహారి, అపక్వాహారముకూడ తీసుకొనును. గాని అపక్వాహారికి పక్వాహారముతో ఏమాత్రము నిమిత్తం లేదు. ఏలన అపక్వాహారము రెండురకములు (1) కేవలము ఫలములు నూనెగింజలు మాత్రమే. ఇది స్వర్గీయ ఆహారము, ఉత్తమోత్తమము కాని, బీదలకు అసాధ్యము. (2) ధాన్యములు, పప్పులు, నీటిలో నాననిచ్చి మొలకలు వచ్చిన తరువాత కొబ్బరి, మిగతా ఫలములుచేర్చి తినుట. ఇది ఉత్తమము. ఇది సాధారణులు ఆచరించవచ్చును. ఈ రెంటితో అగ్నిచే పచనము కాబడినవి కలుపగూడదు.

కాని మిక్కిలి బీదవారికి యీక్రింది విధము అనుసరణీయము.

(1) వ్యాధిగ్రస్తులై యున్నప్పుడు ఆ యా దేశములో పండు ధాన్యములు, (తవుడుతో సహా) గోధుమలు పై పొట్టుతో సహా, నీటిచే కడుగకుండగా నీటిచే మాత్రము మెత్తగా అగ్నిచే పచనముకాబడి, అందలి సారములు (గంజి) వార్చకుండగా తీసుకొనవచ్చును. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, (చెక్కుతో సహా) ఆవిరిమీద ఉడికించవలెను. ఆ యా ఋతువులలో దొరకు ఫలములు తినవచ్చును.

(2) ఖులాసాగా యున్నప్పుడు ఆ యా దేశములలో పండు ధాన్యములు (తవుడుతో సహా) నీటిచే కడుగకుండగా, నీటిచేమాత్రము మెత్తగా అగ్నిచే పచనముకాబడి, అందలి సారములు (గంజి) వార్చకుండగా తీసుకొన వచ్చును. వార్చుట మన ప్రాంతములలో ఆచారమై యున్నదిగాన గంజి తప్పక వాడవలెను. విస్తారము మసాలాలు, పోపులుమాని, కాయగూరలు నీటిచే అగ్నిచే పచనముకాబడి (సారములుతీయబడక) మితముగా వుప్పుకారము పులుపు వాడవచ్చును. ఆ యా ఋతువులలోదొరకు ఫలములు తీసుకొనవచ్చును. పిండివంటలు వగైరాలు భోజనమందే తీసుకొనవలెను. పానీయము జలము మాత్రమే వాడవలెను. భోజనము భోజనము మధ్య జలము తప్ప యితర ఫలహారము పనికిరాదు. పండ్లుకూడ భోజనమందే తీసుకొనవచ్చును. జంతుసంబంధము అనగా పాలుపెరుగు నెయ్యి మజ్జిగ మితముగా వాడవచ్చును. (వృక్షసంబంధమైన నూనె శ్రేష్ఠము.) నూనె వుప్పు కారము: ఆవపిండిచే ఊరించబడిన ఊరుగాయలు మాత్రము మానవలెను

శిష్ట్లా దక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు

8 సంవత్సరముల బాలురకు పోటీ ఆటలు.

9 త్రాడు లాగుట.



ఉపకరణము:—20 గ పొడుగైన మోకు, మధ్యభాగమున దారము కట్టవలెను.
బొమ్మయందు చూపినరీతిగా రెండుజట్టుల బాలురు తాడును లాగుచుండవలెను. మధ్య ఎదురెదురుగా నిలబడి లాగుచున్న బాలురపాదమువద్ద గీయబడిన ఆరంభరేఖనుండి ముందుకు తాడుతో లాగవలెను. మధ్యగీత దాటి ముందుకువచ్చినజట్టు ఓడిపోవును. లాగినజట్టుకు జయముకలుగును. జట్టుకు 8 నుండి పైగా నెంతమందియైనా యుండవచ్చును. ఇరుపక్షములందు సమానసంఖ్య యుండవలెను.

10. తనతావుచేరుట.

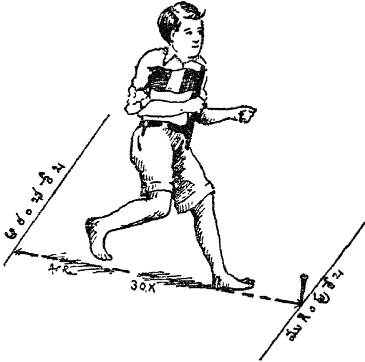
రెండుగాని అంతకన్న యధికముగగాని జట్టులను విడదీయుము. ఒకరివెనుక నొకరు నిలుచునట్లుగా ఆజ్ఞనీయవలెను. ఒక్కొక్కరిమధ్య గజము ఖాళీయుండవలెను. అధమము జట్టుకు 8 మంది పిల్లలుండవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీల వేయగానే జట్టు వెనుకభాగములో నిలచిన చివరబాలుడు తన ఎడమచేతిమీదుగా బయలుదేరి, తన జట్టుచుట్టు తిరిగి తన తావుచేరవలెను. వెంటనే తన ముందున్న బాలుని జట్టుచుట్టు తిరిగి వానితావు చేరుటకు పంపవలెను. ఇట్లు జట్టు మొదట నిలచిన బాలునివరకు ఆడించవలెను.

ఏ జట్టు మొదటిబాలుడు ముందుగా తన జట్టు తిరిగి వానితావు చేరునో వాని జట్టుకు జయముకలుగును.

11. జండా ఆట.

పైవలెనే బాలురను రెండుగాగాని, అంతకన్న యధికముగాగాని జట్టులను విడదీసి, ఒకరివెనుకనొకరు గజము ఎడముగా నుండునట్లు నిలబెట్టుము. జట్టుముందు నిలచిన బాలుని చేతికొక్క జండానిమ్ము. జట్టుముందుబాలుర పాదముల దగ్గఱ అడ్డముగా నొక రేఖగీయుము. దీనికి ఆరంభగీత యనుపేరుపెట్టుము. దీనికి 30 గజములదూరముగా సమానాంతర రేఖ గీయుము. ముగింపురేఖయని పేరుపెట్టుము. జట్టుకెదురుగా ముగింపురేఖపై గజము పొడుగుగల కొయ్యమేకులను పాతుము. ఈలవేయుము. జట్టు మొదటిబాలుడు ముగింపురేఖవఱకు పరుగెత్తి కొయ్యమేకుచుట్టు ఎడమచేతిమీదుగా తిరిగి తన జట్టులోని రెండవబాలునికి యిచ్చునట్లు తెలియజెప్పుము. అంతట రెండవబాలుడు మొదటి వానివలె తిరిగివచ్చి

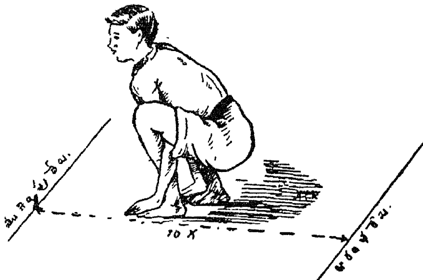


మూడవవాని కీయవలెను. ఇటులనే ఆఖరుబాలునివరకు ఆడించవలెను. ఏ జట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ముందుగా ముగించి జండాతో తన తావుచేరి చేయినెత్తునో ఆ జట్టువారికి విజయము కలుగును. జండానిచ్చిన ప్రతిబాలుడు వారివారి జట్టుల వెనుకభాగములందు నిలువవలెను. జండానందుకొను బాలుడు ఆరంభరేఖపై తన జట్టుముందు నిలువవలెను. ఆరంభముగింపు రేఖలమధ్య 30 గజము లుండవలెను.

---

12 బాతునడక.

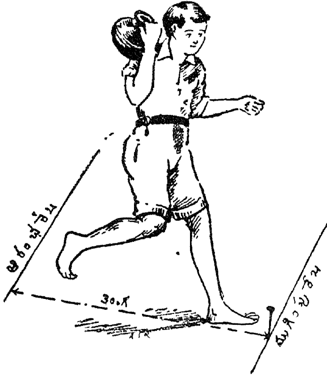
పైవలెనే జట్టు నిర్ణయముచేసి పిల్లల నిలబెట్టవలెను. బొమ్మయందు చూపినరీతిగా ఆరంభగీతయందు మొదటి పిల్లవానిని కూర్చుండబెట్టుము. యీలవేయుము. మొదటిబాలుడు నిలువక కూర్చుండియే కాలు ముందువేయుచూ నడుచుచుండవలయును. చేతులు పాదములపై చేర్చవలెను. బాతువలె నడుచుచుండవలెను. ఆరంభ, ముగింపురేఖలమధ్య 10 గజముల స్థలము మాత్రము చాలును. అంతకన్న యధికమైనచో పిల్లలకు ప్రమాదములు కలుగును. వయస్సును, శక్తిని యనుసరించి దూరము హెచ్చించవచ్చును. ముగింపురేఖపై జట్టున



కెదురుగా నాటబడిన కొయ్యవరకు బాతునడకతో బాలుడుచేరి నిలబడి పరుగెత్తుచూ తన జట్టు సమీపించవలెను. అంతట రెండవవాడు మొదటివానివలె బాతునడకను నడువవలెను. ఇట్లు ఆఖరు బాలునివరకు ఆడించుము. ముందే జట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ఆట ముగించునో ఆ జట్టుకు విజయము కలుగును.

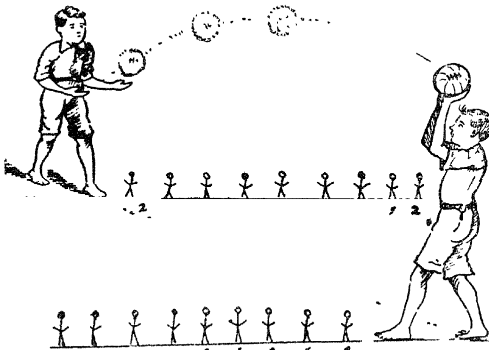
13 నిండునీటికుండమోత.

ఉపకరణము:—జట్టులననుసరించి నీటికుండలుండవలెను. పైవలె నిదియు పోటీయాట గాన జట్లు 2 గాని అధికముగాగాని యుండవచ్చును. జట్టు ముందు బాలునిముందు నిండునీరు గల కుండల నుంచుము. ఒక్కొక్క కుండ 4 శేర్లనీరు పట్టునదిగ యుండవలెను. ఉపాధ్యాయుడు యీల వేయగానే జట్టు మొదటిబాలుడు తమముందు గీయబడిన ఆరంభరేఖ నుండి బయలుదేరి ముగింపురేఖపైనుండు మేకు నెడమచేతి మీదుగా చుట్టుతిరిగి తమజట్టులోని రెండవకుర్రవాని భుజముపై నాకుండనుంచి తాను జట్టువెనుకభాగమున నిలువవలెను. అంతట రెండవవాడు మొదటివానివలె తిరిగి జట్టులోని మూడవవాని కీయవలెను. ఇట్లు ఆఖరుబాలుని వరకు నాడించుము. ముందు ఏజట్టులోని బాలుడు ముగించునో ఆజట్టునకు గెలుపుకలుగును. ఆరంభముగింపురేఖల మధ్య దూరము ౩౦ గ. నడచునపుడు కుండలోనినీరు తొణికిపోకుండా చూచుకొను చుండవలెను.



14. ఐమూలబంతి

పటములో చూపినట్లు బాలురను నిలబెట్టుము వరుసగా రెండువరుసలందు 1,2 యని సంఖ్యలను చెప్పించుము. వరుసకు 8, 10, 12, గురు బాలురుండవచ్చును. ఒక్కొక్క బాలుని మధ్య 1 గజము ఖాళీయుంచవలెను. ఒకటిచెప్పినవారు ఎదుటివరుసలోని ఒకటి చెప్పిన బాలురకు బంతినందజేయవలెను. బంతి క్రిందపడనీయరాదు. బంతి క్రిందపడకుండా ఆరంభించిన బాలునివరకు మరల బంతివచ్చిన ౧ పాయింటు (మార్కు) నచ్చును. బంతిని ఐమూలగా పంపుచుండవలెను. ఇటులనే 2 చెప్పినబాలురు ఎదుటి వరుసలో రెండు చెప్పినవారికి పంపుచుండవలెను. ఒక వరుసలోని ఆరంభ 1 బాలునికిని రెండవవరుసలోని 2 సంఖ్యచెప్పిన ఆరంభబాలునికిని రెండుబంతుల నీయవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే పైవలె బంతిని ఒకమూలనుండి రెండవవరుసలో మూలఆఖరు 1 బాలునికి పంపవలెను. బంతి అందరు బాలురకు పంపబడుచుండవలెను. అనగా బేసిసంఖ్యాకులు ఐమూలముగా బంతినివిసరిపట్టుకొందురు. అటులనే సరిసంఖ్యానీకులు అనుసరింతురు. కడపటిసంఖ్యలవారు బంతివచ్చినదారినే మరల వెనుకకుపంపుదురు. బంతివిసరుట నారంభించిన మొదటి బాలునికి బంతిచేరగలదు. అప్పుడు 1 పాయింటుగా (మార్కు) జట్టుకు లెక్కించవలెను. ½ గంట కాలములో ఎక్కువపాయింట్లు సంపాదించిన టీముకు జయము కలుగును.



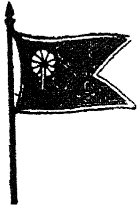
15 చూచినదానిని తాకుట. (వ్యక్తిసమర్థతదెలుపు ఆటలు)

1	2	3
4	5	6
7	8	9

ఆటస్థలము 40 అడుగుల పొడవు, 20 అడుగుల వెడల్పు. ఆటనాడుటకు 8 నుండి 20 మంది వఱకు పిల్లలుండవచ్చును.

బాలురందరు ఆటస్థలములో 20 అడుగుల వెడల్పుగల గీతపై వరుసగా నిలువవలెను. దాని కెదురుగా 40 అడుగుల దూరములోనున్న పటములోచూపినట్లు గీయబడిన గళ్లయందలి అంకెలుగల బల్ల నొకదానిని యుంచవలెను. అది పడిపోకుండా వెనుక రెండు కొయ్యస్తంభములను నాటి బల్ల నానించవలెను. నిలబడిన బాలుర కళ్లకు గంత కట్టవలెను. ఉపాధ్యాయునిచే పిలువబడిన బాలు డతివేగముగా బల్లవైపునకు రావలెను. బల్ల కెదురుగా నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన సంఖ్యను బాలుడు తన కుడిచేతితో తాకవలెను. తాకినబాలుడు విజయమొందును. ఇట్లు అందఱు బాలురకు అవకాశము నిచ్చి హెచ్చరిక చేయవలెను-

16 పాతబడినజండాను పట్టుట.



ఆటస్థలము 20 అడుగుల అర్థవ్యాసముగల వలయముగా నుండవలెను. ఆ వలయముచుట్టు క్రీడకులను నిలుచుండబెట్టవలెను. ఆ వలయ కేంద్రస్థానమున నొకజండా పాతవలెను. జండాకర్రపొడుగు 9 అడుగు లుండవలెను. వలయమున నిలబడిన బాలురకళ్లకు గంతలు కట్టవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ప్రతి పిల్లవాడు జండావైపుకు పరుగెత్తి రావలెను. జండాను పట్టుకొని అచ్చట నిలువవలెను. ముందుగా జెండాను పట్టుకొనిన బాలునికి జయము గలుగును.

17 గోడవలయగురుతును బంతితోకొట్టుట.

బడిగోడపై నొకచోట ⊙ ఆరు అంగుళముల అర్థవ్యాసముగల సున్నను గీసి నలుపు రంగుతో వలయరేఖను స్పష్టముగా కనపడునట్లు చేయుము. వలయమధ్యమున ఉసిరికకాయయంత నల్లచుక్క నల్లరంగుతో వ్రాయుము.

ఆ గోడకు 10 అడుగుల దూరములో గోడకెదురుగా చూచునట్లు బాలుర నిలబెట్టుము. వారిముందు నియమితరేఖ గీయుము. నియమితరేఖనుండి గోడపై గుర్తువైపునకు 10 అడుగులు సూటిగా ఋజురేఖ గీయుము ⊙—| ఋజురేఖ నియమితరేఖను చేరు స్థానమున రెండు సమకోణములుగా నుండునట్లు గీయుము. సమకోణ విభజన స్థలమున ఉపాధ్యాయుడు ఒక పిల్లవానిని పిలచి నిలబెట్టవలెను. మిగత బాలుర నందరిని కూర్చుండబెట్టవలెను. నిలబెట్టబడిన పిల్లవానిచేతికి టెన్నిస్‌బంతి నీయవలెను. ఆ బాలుడు గోడపై మార్కు చేయబడిన వలయములో సరిగా తాకునట్లు బంతిని విసరవలెను. గుఱి సరిగా కొట్టినబాలుడు విజయుడగును.

ఆరోగ్యతత్త్వము

(గతసంచిక తరువాయి)

౧౦ స్వాభావికాహారము వండితినుట

మనుష్యుడు తనసహజాహారమునుండి వండిన పదార్థములు తినుట కెప్పు డవలంబించెనో మన మూహించుటకు గూడ వీలుకనబడదు. అనేక యుగములనుండి వంట ప్రారంభమైనట్లు మన పురాణములవలన దెలియుచున్నది. అందువలన అవయవపటుత్వము తప్పిపోయినందున కోతులవలె పచ్చితిండి తినుటకు తగిన దంతబలిమిని, కోయుటకును చీల్చుటకును దగిన గోళ్ళశక్తిని పోగొట్టుకొనియున్నాడు. తిరిగి యాశక్తిని సంపాదింపవలెనన్న గొన్ని తరములు బట్టును. అయినను మానవకోటిని తిరిగి యారోగ్యవంతులుగను, బలవంతులుగను, నాయుర్దాయవంతులుగను, జేయవలెనన్న సహజాహార భక్షణమే యవసరము. మనుజులందరును సాత్త్వికులగుదురనియు వారి వారి వాంఛలను గట్టిపెట్టి, వేదాంతులై జిహ్వోపస్థల జయింపగలుగుదురనియు జెప్పజాలము. అట్టివారి విషయములోగూ కొంతవరకైనను తరింపగల మార్గమునుజూపవలెను. వీరొక్కసారిగా వంటను, రుచులనువిడచి కేవల యపక్వాహారము లోనికి వచ్చుటకు వీలుండదుగాన వీరి విషయములో వంట ఆవశ్యకమగును. ఈ వంటకూడ ప్రస్తుతమందు విపరీత పద్ధతిలో నుండుటచే ఆరోగ్యమును కాపాడలేకున్నది. గాన నారోగ్యమును పూర్తిగా జెడగొట్టకుండుటకుగాను ఎట్లుండవలెనో నిర్ణయింపవలసియున్నది. ప్రతిశాకమును, ధాన్యమును, వండుటచే వానిలోని జీవసత్తలు పోవుటచే కొంతశక్తిని గోల్పోవుచున్నది. దాని నధికజలములో వండి వార్చివేయుటచే దానిలోగల పోషకపదార్థములైన లవణాదులు వారుపుతో బోవుచున్నవి. ఇక మిగిలిన పదార్థము రుచిలేనిపిప్పి. ఈ పిప్పికి రుచికల్పించుటకుగాను సముద్రలవణము, కారము. మసాలాలు, సువాసనద్రవ్యములు చమురులు అవసరములగుచున్నవి. ఇట్లు వండిన పదార్థములు జిహ్వాకింపుగనున్నను సరిగా జీర్ణములుకావు. శరీరపోషక పదార్థములు వార్పునందు పోయినందున బలము నీయజాలవు. తగినంతబలము సంపాదించుకొనుటకుగాను అధికముగా తినుట యవసరమగుచున్నది. ఈ కృత్రిమ పదార్థమునందుగల ఉప్పు మొదలగు జీర్ణము కానివి వానిశక్తినివిరచి జీర్ణమగుటకు దగిన దానినిగ జేయుటకు విశేషమైన జలమును,ద్రవపదార్థములను కొనవలెను. మన జీర్ణకోశములోని సహజరసములుకూడ కృత్రిమపద్ధతి నవలంబించి యీ పదార్థమునందుగల విషములను పోగొట్టి పోషణకు తగినవానినిగ జేయవలెను. అందుచే జీర్ణకోశ మచిరకాలములో తనశక్తిని పోగొట్టుకొనుచున్నది. పటుత్వములేని జీర్ణకోశము నిస్సత్త్వపదార్థములనుమాత్రమే జీర్ణము చేయగలదు. అందువల్లనే పాతబియ్యము వేపడపు కూరలు, పాత ఊరగాయలు, ఒరుగులు మిగులముగ్గిన పండ్లు తినవలసి వచ్చుచున్నది. మనుజులు రోగము నణచుటకుగాను అవయవ పాటవమును జంపును గాన నిట్టి వస్తువులు పథ్యములగుచున్నవి. ఇట్టివి నిర్జీవపదార్థసేవనమువలన నాయుర్బలారోగ్యములు వృద్ధిబొందనేరవు గాన వండిన పదార్థములు గూడ కొంతవరకైనను యోగ్యములైనవిగా జూచుకొనుటకై వానిలోని సారములుపోకుండ కొంచము నీటితోమాత్రమే ఉడుకబెట్టి నీరిగురువరకునుంచి దింపవలెనుగాని వార్చరాదు. మనముతినెడు ధాన్యములన్నిటిలోను వరిబియ్యము సత్తువలేనివి.అవియును మరలోదంపబడి మాంసకృత్తులుగల తౌడు పూర్తిగా తీసివేయబడుటవలనను, కడుగుటవలనను, వార్చుటవల్లను బొత్తిగా సారహీనములుగ జేయబడుచున్నవి. ఆకారణముచే బూర్వము దంపుడు బియ్యమును దిని గంజిత్రాగెడువారికంటె నేడు మరబియ్యమును తినెడువా రనారోగ్యవంతులగుచున్నారు.. బియ్యము తినక తప్పనివారు దంపుడు చేబియ్యమును అత్తెసరు వేసుకొని తినవలెను. ధాన్యము లన్నిటిలోను గోధుమ లుత్తమమైనవి. ఇవి రొట్టెగాగాని, జావగాగాని,యన్నముగాగాని వాడనగును. రొట్టె యప్పడములవలె బల్పగాగాని, మారువాడీల రొట్టెలవలె నేతితో మర్దించిగాని తినుట పనికిరాదు. అవిరిమీదగాని, లేక వేడిగాలిమీదగాని చమురులేకుండ నుడకవలెను. అట్టిరొట్టె శరీరమునకు మంచి యుపయోగకారియు త్వరలో జీర్ణమగునదియు నగును. బాగుగా నములకగాని యిది మ్రింగబడదు. నమలినకొలది రుచించును. జావ కాచినను బలుచగా నుండునట్లుగాక ముద్దగాను, ఏమైనను బదార్థములు దానిలోకలుపుకొనుటకును, బాగుగా నమిలి మ్రింగుటకును వీలుగా నుండవలెను. అన్నముగాని, జావగాని, రొట్టెగాని పొట్టుతోకలిసిన గోధుమలపిండి నుండితయారు చేయవలెనేగాని పొట్టు పోవునట్లుదంపరాదు. కూరగాయలను వండుటకుతరుగునపుడు పైచెక్కుదీసివేయరాదు. మురికిపోవుట కొకసారి నీటిలోగడిగి, చెక్కుతో గూడముక్కలుగాదరిగి కొంచమునీళ్లతోనిగురనీయవలెను.

ఇంకను నీరుమిగిలినయడల మెత్తని పిండిచేర్చి యిగురనిచ్చిన రుచివంతముగనుండును. ఉప్పుగాని, పోపుగాని, సువాసన ద్రవ్యములగు నావ మొదలగువానిని చేర్చరాదు. ఈ పదార్థములు అధికరుచినిగలిగించి కావలసినదానికంటె అధికముగ తినునట్లు చేయును. త్వరగా జీర్ణముకాకుండ ప్రేగులయందు కొంతకాలము నిలవయుండును. అందువలన జీర్ణకోశమున కధికశ్రమను గలిగించును. గాన ఉప్పు కారములను, మసాలాలను వాడగూడదు. పప్పుదినుసులన్నియు నధికమైన బలమునిచ్చునవిగాన వీనిని చిన్నపిల్లలును, దేహపరిశ్రమగలవారును వాడవలెనేగాని వృద్ధులును, పనిలేక కూర్చుండువారును వాడకూడదు. పప్పులన్నియు పొట్టుతోనే ఉడికించి తినవలెను. గింజలమీదిపొట్టును, కూరగాయలమీది బెరడును, పీచును శరీరపోషణకు పనికిరావుగాని పనికివచ్చుయితరపదార్థములజీర్ణముచేసి, మిగిలిన పనికిరాని పదార్థములపైకి త్రోసివేయుటలో మిగుల నుపయోగించును. పప్పు పులుసుతోగలిపి పలుచగా జేయుబడిన యడల బహుకష్టముమీదగాని జీర్ణములుగావు ఘనపదార్థములవలె ద్రవపదార్థములు సులభముగ జీర్ణములుగావు. ఏలనన ఉమ్మి నీటితోకలియువరకు నోటిలోనుండక పొట్టలోనికి జారుటవలనను. నమలుట అవసరము లేకపోవుటచేతను త్వరలో జీర్ణములుగావు. ఉప్పుకారములను విడచినవారికి ద్రవపదార్థములతో నిమిత్తములేదు. భోజనపదార్థములలో మూడుపాళ్ళు ద్రవపదార్థములును, ఒకపాలు ఘనపదార్థమును ఉండవలెననునది కృత్రిమాహారులకొరకు నిర్ణయించబడినదిగాని స్వభావజన్యమైన ప్రకృతి యాహారభక్షులకొరకేర్పడినదిగాదు. స్వాభావికాహారసేవకులకు ద్రవపదార్థముతోబనిలేదు. కూరగాయలుచమురుతో వేపుటవలన పోషక పదార్థములు మాడిపోవును. రుచిగానున్నను విలువయందివి తక్కువయని చెప్పనగును. పిండివంటలు ప్రకృతియందు లేనేలేవు. ఆహారమనునది శరీరపోషణకొరకేర్పడినదేగాని సరదాకొరకేర్పడినదిగాదు. నేనిట్లుచెప్పనప్పుడు నాగరిక ప్రపంచమంతయును నన్ను వెక్కిరించవచ్చును. అయినను యథార్థమాలోచించిన నాతో నేకీభవింపగలదు. మనుష్యుడుగాక యే యితరజంతువుగాని పండుగలు, విందులు, వింతభోజనములు యెరుగదు. రుచికొరకై యెక్కువగాతినదు. కడుపునిండినపిమ్మట ముచ్చటకైనను మరియొక కణమునైనను ముట్టదు. గనుకనే యితర జంతువులెల్లను ఆమరణాంతము నొక్కతీరున నారోగ్యవంతములుగనుండ, మనుష్యుడును, మనుష్యునిచే బెంపబడు జంతువులును నారోగ్యమును గోల్పోయి సదా రోగపీడితము లగుచున్నవి. సహజాహారము ఆకలితీర్చుటకుపయోగపడును. అధికరుచిగా నుండకపోవుటచే నాకలి తీరినపిమ్మట తినవలెనను కోరికను గలిగించదు. మితాహారము జీర్ణకోశమున కధికశ్రమ నివ్వనందున జీర్ణకోశము బలముగలిగియుండినను ప్రతి యవయవమును శక్తిగలిగి తన పని సక్రమముగ జేయుటవలన చిరాయురారోగ్యములు గలుగును. గాన చమురుతోవండు పిండివంటలు సహజాహారులకు నిషేధములు. మనుష్యుడు సంఘములో దిరుగుటకిచ్చగించును. పండుగులు, విందులు, మొదలగు సంతోషకార్యముల నెరవేర్చుచు చాలమందినిజేర్చి సంతోషముతో భుజింపుచు నిత్యము దినుపదార్థములకంటె నధిక పదార్థములనువారికిబెట్టి వారిమన్ననలబొంద నాశపడుచుండును. అట్టివారికిగాను నారోగ్యమునంతగా జెడగొట్టని కొన్ని వంటకముల నిందుబొందు పరచెదను.

పచ్చడులు

ఒక కమ్మనివస్తువయు ఒకపుల్లని వస్తువయుజేర్చి రుబ్బిన రుచ్యములగు పచ్చడు లేర్పడును. ఇవి రోగులకొరకుగాక సామాన్యమైన యారోగ్యవంతుల కేర్పడినవి.

(1) బెండకాయయును, వాక్కాయగాని, లేతచింతకాయగాని, నిమ్మరసముగాని చేర్చిన పచ్చడి.

(2) కాలిన వంకాయగుంజుతో దోసకాయ ముక్కలు జేర్చి నిమ్మరసముగాని, లేతచింతకాయగాని, మామిడికాయగాని కలిపి రుబ్బుట.

(3) కొబ్బరికాయతో, పులుపుగల మామిడికాయ, వాక్కాయ, చింతకాయ, నిమ్మపులుసు పెలగకాయ మొదలగునని చేర్చి రుబ్బుట.

(4) పుల్లగోంగూర, మంచిగోంగూర కలిపిచేసి రుబ్బుట.

(5) అరటిపువ్వు తరిగి నిమ్మకాయరసముచేర్చి రుబ్బుట.

(6) పప్పుదినుసు గింజలు నానబోసి పుల్లని పదార్థములతో జేర్చి రుబ్బుట.

(7) మోహానదుంపలతో పుల్లని వస్తువులజేర్చి రుబ్బుట.

ఇట్లే ప్రకృతియందు దొరకు పదార్థములను రుచ్యములుగ జేసి విందులకును పండుగలకును వాడనగును.

కలగలుపుకూరలు

(1) బీరకాయయు బెండకాయయు కలిపి వండవచ్చును.

(2) కందయు మట్టుబచ్చలి, లేక పందిరి బచ్చలియు చేర్చి వండనగును. కంద వార్చవలసి వచ్చును.

(3) వంకాయయును మోహానదుంపయును, కలపవచ్చును.

(4) వంకాయయును గోరుచిక్కుడు కాయయును లేక చిక్కుడు కాయయును చేర్చవచ్చును, గుమ్మడికాయ చేర్చవచ్చును.

(5) అన్నికూరలలోను కొబ్బరితురుము వాడుటచే అధిక రుచిగలుగును.

(6) అప్పుడప్పుడు పొట్టుపెసరపప్పు కొన్నికూరలలో కలిపి వండవచ్చును.

కలగాయపులుసు

నీళ్ళవలెనుండు పులుసు లగత్యములేకున్నను రుచికొరకెప్పుడైనను ముద్దకూరవంటి పులుసులుకూడ వండవచ్చును. గుమ్మడికాయ లేక ఆనపకాయ ముక్కలను వంకాయ, బెండకాయ, దుంప మొదలగు రుచికరములగు కాయలను, బచ్చలి, తోటకూర, పుల్లబచ్చలి మొదలగు ఆకుకూరలను జేర్చి, మామిడికాయ, లేతచింతకాయ మొదలగు పులుసు కాయలతో నుడకబెట్టి చిక్కబడుటకు పిండినివేసి బాగుగా వండిన రుచించును.

పిండివంటలు

అవిరిమీదవండిన మినపకుడుము (పొట్టుతో నుండవలెను.) గోధుమతో శనగ మొదలగు పిండిజేర్చి అవిరిమీద వండిన కుడుములు.

ఉండ్రాళ్లు బొబ్బర్లు, శనగలు మొదలగు వానినిజేర్చి అవిరిమీద వండనగును.

కొబ్బరిపాలను, గోధుమపాలనుదీసి ఖర్జూరపుకాయల పొడుముగలిపినానిన సగ్గుబియ్యముజేర్చిన పరమాన్నమగును. శనగపిండిగాని గోధుమపిండిగాని, కర్రిపెండలపుదుంప పిండిగాని తెచ్చి ఖర్జూరపుకాయ పొడుముతో కొబ్బరి పాల నుండయగునట్లుమాత్రముపోసి యుండలుజేసిన లడ్డువలె నుండును. ద్రాక్ష కిసిమిసిపళ్ళుకూడ జేర్చనగును. కొబ్బరితురుము ఖర్జూరపుపండు కలిపి ముద్దలు చేయనగును. నువ్వులు ఖర్జూరపుపండు కలిపి తొక్కిన చిమ్మిలియగును. ఇట్లే సమయానుకూలముగ జేయనగును.

ఈపదార్థములుకూడ మనసు బట్టజాలనివారికిగాని మనోనిగ్రహముగలవారికి కవసరములేదు. అందరును తినుచున్నారు, మనకులేవని బెంగపెట్టుకొని అందరితోబాటు కృత్రిమాహారము తినిన ఆరోగ్యము చెడిపోవునని బెంగ బెట్టుకొనువారికొరకే యిట్టి పదార్థములు చెప్పబడినవి. వీనినైనను తరుచుగా వాడుటచే ఆరోగ్యము చెడకమానదు. కారణమేమన గల్పితరుచులచే నధికముగ దినుట తటస్థించును. అందువలన జీర్ణకోశమునకు శ్రమగలుగును. ఇట్టి పదార్థములతో నధికభోజనము లభించిననాడు ఒక పూట యుపవసించినయెడల పూర్తిగ జీర్ణముగాగలవు.

ఎంత తినవలెను? ఎన్నిసార్లు భుజింపవలెను?

ప్రపంచములో జీవరాసులను సృష్టించకపూర్వమే వాని కొరకాహారమగు నోషధులను ఫలవృక్షములను సృష్టికర్త సృజించియున్నాడు. అతనిశక్తిని గనుగొనుటకు మనుష్యమాత్రునకు సాధ్యముకాదు. పిల్లలు పుట్టకమునుపే తల్లులందు పాలను, గ్రుడ్లయందు పోషక పదార్థమును, గింజలయందు ఆహారమును ఏర్పరచినట్లేయోషధులను ఫలములను జీవరాసులకొఱకు సృష్టించి ముందుగా సిద్ధపరచి యుంచియున్నాడు. ఎన్నిజీవుల సృష్టింపదలచియుండునో అందుకు సరిపడెడు యాహారమును సిద్ధపరచునుగాని అంతకంటె నధికముగాగాని యల్పముగాగాని తయారు చేసి యుండడు. అట్లైనయెడల ప్రజలలో గొందరు తిండిలేక మాడుచుండుట యేలయని ప్రశ్న రావచ్చును. భాగ్యవంతులందు గొందరు అమితభోజనమున కలవడి తమ కేర్పడిన దానికంటె ననేకరెట్లధికముగ భుజించి అజీర్ణరోగముచే బాధపడుచున్నారుగదా! వీరికి అధికముగా దినుటకు లభించెడి యాహారమే బీదసాదలకు కొఱవడియుండెడి యాహారము. ఒకరు ఎక్కువతిని అరగించుకోలేక బాధపడుచుండ మరియొకరు తిండికిచాలక మలమలమాడుచున్నారు. ఇట్టి స్థితిలో తా నెక్కువగాతిని బాధపడుట కంటె కావలసినంతమాత్రమేతిని చాలని తిండితిని మాడెడు వానికొఱకు విడిచిపెట్టుట తన విధియని భాగ్యవంతుడు గ్రహించువరకు దరిద్రము దేశమును విడువదు. మనుష్యుడు తిండికొఱకే పుట్టినాడనియు నతని పరమావధి తిండియేయనియు బ్రతికియున్నంతకాలము తాను తిని యొకరికిబెట్టినదే జన్మయనియు చచ్చిన తరువాతకూడ వచ్చునదేదియు లేదనియు జెప్పు మెట్టవేదాంతము ఒలిసిన కొలది రాత్రింబగళ్లు బాధపడి సంపాదించుటయేగాక, తిండిపోతయి జీర్ణము చేసికొనలేక రోగపీడితుడైకూడ బాధపడుటతప్పదు. అందువలన నిట్టి బాధలేకుండ నుండుటకు గాను తిండికొక మితియుండవలెను. మితిమీరి తినెడువారుందురాయని సాకులకు దోపవచ్చును. మితిదెలిసినగదా మీరినట్లు దెలియుట? పూర్తిగా పిండివంటలతో కంఠము వరకుదిని వాముపాయ మ్రింగుటకైనను శక్తిలేని యొక పెద్దమనిషికి భోజనానంతరము జాన్నువంటి నూడిద పదార్థము వెలక్కాయంత తినుటకు శక్తివచ్చును. కారణము పొట్టనిండినపుడు గాక స్థితిస్థాపకశక్తిగల తోలుసంచి

యగుటయే! రుచుల కలవడినకొలది ఒకదానికంటె నధిక రుచిగల మరియొక వస్తువుతినుటయందలి కోరిక చావదు. విందులయందును భాగ్యవంతుల యిండ్లయందును ఒక్కొక భోజనమునం దనేకపదార్థములు వేరువేరు రుచులుగలవి తయారగుచుండుటచే ఎంతతినుచున్నాడో తెలియకుండ మితిమీరి పొట్టలో చేరుచుండును. ఒక గ్లాసులో నీళ్లుపోసి యందు కొంతయుప్పు వేసిన నదికరగును. మరికొంత వేసిన నదియును కరగును. ఇంకను వేసిన గరగదు. గాని ఆ నీటిని వెచ్చజేసిన గరగును. అట్లే ఒకమనుష్యుడు రెండు లడ్డూలను తినగలడనుము. ఆవకాయ సంబారుతో మరి రెండింటిని, కొంచము పులిహోరతినిన పిమ్మట మరి రెండిటిని తినగలడు. అందు చేతనే విందులయందును, టీపార్టీల యందును నొకటితీపిది మరియొకటి కారపుది తయారు చేయుదురు. ఇట్లు కష్టపడి యధికముగా దినుటకు మనుష్య సంఘ మలవాటు పడియుండగా మనుష్యు లెక్కువనెట్లు తినగలడనుటకెట్లు సాహసింపగలరు? ధర్మకర్తలు, వ్యభిచారులకును, తాగుబోతులకును, నేరస్తులకును శిక్షాస్మృతుల నేర్పాటుజేసియు, నధికముగాదిను తిండిపోతుల విషయములో నేమియు శిక్ష విధించరైరి. దీనికి గారణము వారును తిండిపోతులగుటయే! అందరును తాగెడివారుగల గూడెములందును, జూదగాళ్లుగల గూడెములందును, దొంగల గూడెములందును ఆ యా పనులు తప్పులుగావు. అట్లే ప్రజలందరును మితిమీరి తినువారగుటచే తిండిపోతుతనము పంచమహాపాతకములలో జేర్పబడలేదు. గాని ఆరోగ్యమును జెరిపి వ్యాధిగ్రస్తునిజేసి అయుర్దాయమును నశింపజేయునది గాన అధికతిండియు మహాపాతకములలోనిదే యగును. మనముతినుట శరీరపోషణార్థమే గాని సరదాకొరకు గాదని యొప్పుకొనినపక్షమున తిండికి మితినేర్పరుపగలము. వేడుకకొరకే తినువారివిషయములో మితి నేర్పరుపలేము. వేడుకకు విలువలేదు. మనము తినినతిండియంతయు జీర్ణము కావలెను. అందువలన జీర్ణకోశముయొక్క శక్తి ననుసరించి మితి యేర్పాటుకావలెను. ఈశక్తి ఆరోగ్యవంతులైన మనుష్యులలో వయస్సునుబట్టియు, వారు చేయు వృత్తినిబట్టియు పిండబలమునుబట్టియు నుండును. చిన్నతనమునందు మనము తిను తిండి శరీరమును పోషించి ప్రతి రోజునను నశించిన శరీరభాగములను తిరిగి బలపరుచుటకే గాక యెదుగుటకుగూడనవసరముగాన ఎక్కువసార్లు తినవలసివచ్చును. వీరిపొట్టలు చిన్నవగుటచే నవి చాలపదార్థము తీసుకొనునంత విశాలముగనుండవు. అందుచే పాలుతాగు శిశువునకు రోజునకు 5 లేక 6 సార్లు పాలీయవలసివచ్చును. అన్నముతిను పిల్లలకు 3 సార్లు భోజనముగాక మరియొకసారి ఫలముల నీయవలెను. పిల్లలకు 8 సం॥రములు వచ్చినది మొదలు 20 సంవత్సరములు వచ్చువరకు భోజనమును ఫలాహారము కలిసి దినమునకు 3 సార్లు మాత్రమే యుండవలెను. వండినవస్తువులు తినుటయే లెక్కగట్టుకొని మధ్య మధ్య తినెడు ఫలాహారములు గణింపకుండుట సరికాదు. వేడుక కొరకు తినుటయనునది మన మతమందు లేదు. అంతటినుండి 50 సంవత్సరముల వయస్సువరకు రెండు సార్లును, అపైని మరణాంతమొక్కసారియు తినుపక్షమున తిన్నతిండి చక్కగా జీర్ణమై నిత్యారోగ్యవంతులై మనగలరు. ఈ తిండియందలి మితి దేహపరిశ్రమ విశేషముగాగల కూలివారికిని, వ్యవసాయదారులకును, చేతిపనులు చేయు వడ్రంగి, కమ్మరి. కుమ్మరి, సాలి, మొదలగువారి కెక్కువయును, కూర్చుండి లెక్కలువ్రాయు గుమాస్తాలు, స్కూలు మాష్టర్లు, ఆఫీసరులు మొదలగువారికి తక్కువయును యుండవలెను. కొందరు బలవంతులుగను మరికొందరు బలహీనులుగను వారి తల్లిదండ్రుల శక్తినిబట్టి పుట్టుచుందురు. ఇట్టివారిలో బలవంతుల కధికమును, బలహీనుల కల్పమును గావలసియుండును. అంతేగాని భాగ్యభోగ్యములతో నిమిత్తములేదు. ఇట్టితిండి యేర్పాట్లు చేసుకొన్నయెడల నిక యెక్కడను కాఫీహోటళ్ళకును, మిఠాయి దుకాణములకును, సారా పాకలకును తావులేదు. వైద్యులతో నిమిత్తములేదు. అందరును ఆరోగ్యవంతులే. భూమియే స్వర్గమగును. మనుష్యులయొక్క గమనిక సూర్యునిబట్టియున్నది. సూర్యోదయముతో మనుష్యునికి శక్తియు ఉత్సాహమును పుట్టి క్రమముగా 12 గంటలవరకు వృద్ధిబొంది క్రమముగా క్షీణించి సూర్యాస్తమయముతో తగ్గిపోవునుగాన మన భోజనముకూడ దీనినిబట్టి నిర్ణయించుకొనవలెను. 12 గంటల లోపు రెండుసార్లును పిమ్మట నొకసారియు చొప్పున మూడుసార్లు భుజించువారును, పదిగంటలలోపున నొకసారియు సూర్యాస్తమయమగు నపు డొకసారియు రెండు సార్లు భుజించువారును దీనికొనవలెను. మనము సాయంత్రము తినుతిండి పరుండబోవునప్పటి కరిగిపోవలెను. అందువలన రాత్రివేళలయందు భుజింపకూడదు. ఒకసారి తినిన తిండి పూర్తిగా నరుగువరకు మరియొకసారి భుజింపగూడదు. ఎప్పుడైనను నేకారణము చేతనైనను ఒకసారి యధికముగా తినుట తటస్థించినపుడు అది పూర్తిగ నరుగువరకు మరియొకసారితినక యుపవసింపవలెనే గాని వేళదప్పరాదని యాకలిగాని తిండిదినరాదు.

భోజనద్రవ్యములు: ధాన్యములు

బరోడాలోని అలంబిక్ కెమికల్ వర్క్సుయొక్క టెక్నికలు సూపరింటెండెంటున్నూ, ప్రధానరసాయనవేత్తయు నగు శ్రీ ఈశ్వరభాయి అమీను గారు భోజనధాన్యములను అపరధాన్యములను పరిశీలించిరి. గుజరాతులో ముఖ్యముగా భోజనమునకై వినియోగపడు ధాన్యములను పరిశీలించిరి. ఆ యా ధాన్యములలో గల రసద్రవ్యములను వివరించిరి. వారి వివరణపత్రిక అతివిపులముగా నున్నదికనుక అందులోని ముఖ్యసారాంశమునే యీ దిగువ నుదహరించుచున్నాను. చిల్లరవివరము లన్నియు సామాన్యపాఠకులకు అర్థముకాని శాస్త్రీయవిషయములై యున్నవి. ఈ దిగువ నుదాహరించిన సంగ్రహసారాంశము పాఠకులకు అక్కరకు రాగలదు.

గ్రామవాసులకు నిత్యకృత్యాహారభోజనమునకుపయోగపడే ధాన్యములలోను పప్పుధాన్యములలోను ఏయే ధాతువులు ఎంతెంతప్రమాణములో ఉన్నవో తెలియగలందులకై యీ రసపరిశోధన చేయబడినది.

సోయాబీన్సులో 'లెసితిన్' అనే రసద్రవ్యము (కోడిగుడ్డులోని సొనవంటి ధాతువు) ఎక్కువగా చేరియున్నదని చెప్పుచున్నారు. కాని యిటువంటి లెసితిన్ ధాతువు తదితర పప్పులన్నిటిలోనుఉన్నది. కనుక యితరపప్పులలో ఈ లెసితిన్ సమృద్ధిగా లేదని ఎంతమాత్రమును అనుమానింప నక్కరలేదు. సోయాబీన్సులోగాని కోడిగుడ్లలోగాని లెసితిన్ పదార్థము ఎక్కువ సాంద్రముగా చేరియుండవచ్చును. అందువల్ల సోయాబీన్సునుగాని కోడిగుడ్డునుగాని మితముగా భుజింపవలసియుండును. కాని యితర పప్పుధాన్యములలో లెసితిన్ తక్కువ ప్రమాణములో ఉండును కనుక, సమృద్ధిగా లెసితిన్ శరీరమునకు లభించుటకై యితరపప్పులను ఎక్కువమోతాదుగా భుజింపవలసియుండును. గుజరాతులో సామాన్యగ్రామవాసులు భోజనమునకు జొన్నలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపపప్పు ఎక్కువగా ఉపయోగించుచున్నారు. సాయంకాలభోజనమునకు జొన్నలనే ఎక్కువగా ఉపయోగించెదరు. ఈ జొన్నలలో తైలద్రవ్యము నూటికి 7.436 వంతున కలదు. మధ్యాహ్నభోజనానికి కొడారిధాన్యం ఉపయోగించెదరు. ఇందులో నూటికి 5.941 వంతు తైలద్రవ్యముకలదు. అతడు ప్రతిదినమును భుజించే ఆహారములో శరీరానికి కావలసినంత తైలమును భోజనములో చేర్చుకొని తినుటకు అశక్తుడైనప్పటికిని అతడు తినెడి ఆహారధాన్యములలో తైలముకలదు. జొన్నలలోను, కొడారిధాన్యములోను లెసితిన్ ద్రవ్యము కావలసినంత కలదు. అదాదుపప్పులోను, పెసరపప్పులోను, కందిపప్పులోను, మినపపప్పులోను, వాలుధాన్యంలోను, కొడారిలోను కొంతవరకు కలదు.

భోజన ధాన్యములలో నత్రజనితకలితద్రవ్యప్రమాణమును సులభముగా లెక్కకట్టవచ్చును. అందువల్ల అందులోగల ప్రోటీన్నును (మాంసకృత్తును) కూడా గమనింపవచ్చును. కాని, యీప్రోటీన్సుయొక్క గుణప్రాశస్త్యమును విమర్శించలేము. పప్పుధాన్యములలో నూటికి 20 వంతు వరకు ప్రోటీను అనబడు మాంసకృత్తుకలదు. మినపపప్పులోను, కందిపప్పులోను గల మాంసకృత్తులో విశేషభాగము సులభముగా నీటిలో మిళితమై ద్రవరూపమును దాల్పగలదు.

జబ్బుపడి బలహీనస్థితిలో నున్నవారికి బలము చేరుకొనుటకై కందికట్టును, పెసరకట్టును భోజన

ములో చేర్చి యివ్వవలెనని వైద్యులు పథ్యముగా నిర్ణయించుచున్నారు. పెక్కుదినములు లంఘనములుచేసి క్రొత్తగా పథ్యము పుచ్చుకొనువారికి యీ కందికట్టు పెసరకట్టు యివ్వవలె ననుచున్నారు. ఎందువల్లననగా,యీపప్పులలో నున్న మాంసకృత్తులో నూటికి 66 వంతు సులభముగా జలసమ్మిళితము కాగలదు. అందువల్ల సులభముగా జీర్ణమై రక్తగతమగును. సులభముగా జీర్ణమగుటవల్ల జీర్ణకోశమునకు గాని, మలకోశమునకుగాని ఎక్కువ శ్రమను కలుగజేయదు. వేలుధాన్యంలోగాని, అదాదుపప్పులో గాని సులభంగా నీటిలో మిళితంకాగల మాంసకృత్తు చాలా తక్కువగా నున్నది. అనగా ఆ ధాన్యములోనున్న మాంసకృత్తులో అయిదింట నాలుగుపాళ్ళు మాత్రమే జలసమ్మిళితము కాగలదు. సెనగపప్పు చాలవాతప్రకోపము చేయుననే విషయము సర్వసాధారణముగా అందరికిని తెలిసియేయున్నది. కారణమేమనగా ఇందులోని మాంసకృత్తు సులభముగా ద్రవసమ్మిళితము కాదు. అందువల్ల సులభముగా జీర్ణముకాదు.

ఆయా ధాన్యములను భస్మముచేసి ఆ భస్మమును పరిశీలించుటవల్ల అందులోనుండు ఖనిజ ద్రవ్యములను నిర్ణయింపవచ్చును. ఆఖనిజ్యద్రవ్యములు మన శరీరములోని ఎముకలకు అక్కరకు రాగలవు. కాలిసియం (సున్నమువంటి రసద్రవ్యము) ఎముకలు పెరుగుటకు కావలెను. ఇది శల్యకృత్తు. లోహము రక్తము వృద్ధియగుటకు కావలెను. ఇది రక్తకృత్తులో శరీరములోని నిత్యపరివర్తనములకన్నింటికిని ఆధారభూతమైన ద్రవ్యము. పొటాసియం. ఇదికందిపప్పులో ఎక్కువగాకలదు. ఈ పప్పు ధాన్యము లన్నింటిలోను వీర్యవర్ధకమైన భాస్వరము సుమారుగానున్నది. ఆయా భూసారముల ననుసరించి ఆయా భోజన ధాన్యములలోను పప్పుధాన్యములలోనుగలధాతు ద్రవ్యముల పరిమాణాంశములు మారుచుండును. కనుక రైతు తనయింటిభోజనానికి కావలసిన ధాన్యములను పండించెడి భూములను సారవంతముగా చేయుటకు ఎరువులను సమృద్ధిగా వేయవలెను. లేనిచో అతను పండించి భుజించెడి ధాన్యములు నిస్సారములై అతనికష్టమునకు తగిన పుష్టి నొసంగజాలవు.మనభోజనములో అన్నము పండెడి ధాన్యములును పప్పుధాన్యములు మాత్రమేగాక, కాయగూరలు, పాలు, వెన్న, పెరుగు మొదలయినవికూడ చేరుచున్నవి. కనుక యీ అనుపానద్రవ్యములవల్లకూడా దేహమునకు పుష్టి కలుగుచుండును.

రైతుయొక్క శరీర పాటవమును వృద్ధిచేయుటకై అతని ప్రస్తుతాహారము సర్వధాతు ద్రవ్యసంకలితమై అతని దేహానికి కావలసిన ప్రమాణంలో అవిచేరియుండవలయును. రైతుజనులు తను భోజనానికి కావలసిన కాయగూరలును పాలు వెన్నయునుగూడ వారు అమ్ముకొనకుండా మిగుల్చుకొనగల్గునట్లుగా పరోపకారబుద్ధితో స్వల్పవ్యయముతో వారికి సౌకర్యావకాశములను కలుగజేయవలెను. ఆహారద్రవ్యములనన్నింటిని అతడు లోకులకు సప్లయిచేయుచున్నాడేగాని, తనభుక్తికి వాటిని మిగుల్చుకొనలేని దీనస్థితిలో నున్నాడు. వానినన్నింటిని అతడు అమ్ముకొనవలసినవాడగుచున్నాడు. అతనికి ద్రవ్యావసరము ఎక్కువైనకొలది తనకేమియు మిగుల్చుకోకుండ అమ్మివేయుచుండును. అందువల్ల అతని ద్రవ్యావసరములను వీలైనంతవరకు తగ్గించవలెను. అతనికి సైకముతో అవసరము తగ్గిన యెడల తాను తయారుచేసినటియు పండించినట్టియు పాడిపంటలలో తనకుటుంబ భుక్తికి కావలసినంతవరకైననుఅతడుమిగుల్చుకోగల్గును.

ఒకదినపత్రిక నడిపితిమి

(మేక్ ఫేడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు,
బి. ఏ., ఎల్. టి., ఎస్. డి.

సంవత్సర సంవత్సరమునకు అభివృద్ధిజెందుచున్న పత్రికాప్రచురణములో నే నెట్లు నిమగ్నుడనై యున్నదియు వెనుకటి అధ్యాయములో వ్రాసి యున్నాను. ధనము చాల చేకూరుటచే ప్రచు రణశాఖ వృద్ధిచేయనిశ్చయించినాము. వార్తా పత్రికలను స్థాపించి కోట్లకొలదిధనము సంపా దించి ఖర్చుపెట్టినవార్లను మే మెఱుగుదుము. మావద్దనున్న ధనముకూడ అట్లే వెచ్చించి ఒక వార్తాపత్రిక స్థాపించదలచితిమి.

చాల పేర్లను ఆలోచించి చివరకు న్యూయార్కు యీవినింగుగ్రాఫిక్ అను వార్తాపత్రిక ప్రచురించ నిశ్చయించినాము. ఇట్టిపేరుతో ఒక వారపత్రిక నలువది ఏబది సంవత్సరములక్రిందట న్యూయార్కులో ప్రచురించబడినట్లు మాపత్రిక వెలువడిన తర్వాత మాకు తెలిసినది.

మా మాసపత్రికల విజృంభణముజూచి ఈదిన పత్రికకూడ అట్లె విజృంభించునని పత్రికారచ యితలలో కొంత సంచలనము కలిగినదన్న మాట నిస్సంశయము. కాని మా దినపత్రిక మొదట వృద్ధిగానున్నను కుక్కగొడుగువలె కొద్దికాలములోనే నశించునని వారు ఆశించిరి. కాని వారికి ఆశాభంగము కలుగుటయేగాక మాపత్రికాప్రచురణ అఖండవ్యాప్తి నొంది నది. మాసపత్రికలో ప్రచురణశాఖకు ప్రత్యే కపు సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేయుటచే లాభము కూడ అధికమునిచ్చినది. మా నిజమైనకథల (True story magazine) పత్రికలో ప్రచురణ శాఖవలన అయిదులక్షల డాలర్లు (సుమారు పండ్రెండులక్షలరూపాయిలు) వచ్చినవి. దీనిని బట్టి మా ప్రచురణశాఖ చేయు పనియొక్క విలువ తెలిసికొనవచ్చును.

మా దైనికపత్రిక స్థాపించుకాలములో ఇంకొక రెండుపత్రికలు వెలువడినవి. వానివలన మా పత్రిక కేట్టినష్టము వాటిల్లలేదు. మాసపత్రిక ప్రచురించుటకంటె దినపత్రికను ప్రచురించుట ఎక్కువ కష్టమైనపని. మొదటిరోజులలో మాకు నష్టముకలుగు కొన్నిపొరబాటులు చేసితిమి.

న్యూయార్కువంటి పట్టణములో దైనిక పత్రిక జయప్రదముగానడుపుట ఎంతకష్టతరమైన పని యో పాఠకులు గ్రహింపగలరు. ఈ పత్రిక యొక్క సిబ్బందిని రెండుమూడుసార్లు మార్చి నను, మొదటి రెండుమూడేండ్లలో కొన్నిలక్షల రూప్యంబులు నష్టమువచ్చినది. దీనికి మాకు పోటీగానుండు దైనికపత్రికలు కూడ కొంతకార ణమని చెప్పవలసియున్నది.

విరివిగా అమ్ముడుబోవు మరిమూడు దినపత్రికల యధిపతులకు వలెనే, ఇతరదినపత్రికాధిపతు లకు కూడ కొంతభయము కలిగినది. చిన్నసైజు కాగితములలో వెలువడు ఈవినింగుగ్రాఫిక్ అనుచిన్న పత్రికయొక్క అమ్మకము తగ్గించు టకు ఇతరపత్రికలు విశ్వప్రయత్నము చేయు టకు కారణమిదియే. ఇతరపత్రికలతో పెద్దపోటీ యుద్ధమారంభమైనది. మాపత్రికలోని వ్రాతలు అసంగతములైనవని, మావైరులు ఆక్షేపించ నారంభించిరి. ఇంకను ఎన్నివిధములచేతనో మా పత్రికను రూపుమాప చూచిరి. మేము ప్రచు రించు బొమ్మలు అవినీతికరమైనవనిరి. కూనీ వార్తలు, ప్రణయకలహాలములు, మేము చమ త్కారముగా వ్రాయుచుంటిమి. ఇది కూడ మామీద వ్యతిరేకప్రచారమున కాధారమైన దని చెప్పవలసియున్నది.

ఏదేనియొకఓడ సముద్రములో మునిగిన సంగతి ప్రచురించుచో, ఒకపడవలో కొంతమంది నుంచి ఫోటో ఒకటి తీయించి, దానిని సముద్రమునకు ముందుండునట్లు వేరొక ఫోటోతీయించి, ప్రచురించుచుండెడివారము. ఇట్టి ఫోటోప్రచురణము చదువరులకు బాగుండినను, ఇతరపత్రికారచయితలు ఆక్షేపించుచుండెడివారు. దీని కంతకు ఈర్ష్యయేకారణమని వేఱేచెప్పనవసరము లేదు. మా దినపత్రికలోని కథలు మనోహరముగనుండుటచే, మా పత్రిక కాపీలు వేనకువేలు అమ్ముడు పోవుచుండెడివి. ఈవర్ణనలు అవినీతికరముగానున్నవని, మా ప్రతికక్షులు నింద మోపుచుండెడివారు. ఇట్లొకసారి మామీద నొక అభియోగముకూడ దెచ్చిరి. ఇది కొన్ని మాసములు విచారణ జరిగినది. చివరకు మా పత్రికాధిపతి నేరస్తుడు కాడని తేలినది. ఇట్టి చిక్కులు మాపత్రికా నిర్వహణమునకు కొంత యిబ్బంది కలుగజేసినవి. మాపత్రికలో శరీరవ్యాయామమునకు జెందిన వ్యాసములుకూడ ప్రచురించుచుండెడివారము. మా వ్యాయామ పత్రికలోని మంచి వ్యాసములుకూడ అప్పుడపుడు యీదిన పత్రికలో ముద్రించుచుండుటచే, మాపత్రికకు జనాదరణ ఎక్కువాయెను.

మందులనుసేవించుట తగ్గించి, వ్యాయామ చికిత్స నవలంబించవలసినదిగా మాపత్రిక ద్వారా ప్రోత్సహించుచుండెడివారము. ఏకాకిజీవనమును గూర్చి, ప్రత్యేకముగా కొంతస్థలమును ఏర్పరచుచుంటిమి. ఒకసారి ఏకాకిగా జీవించువారి కొక విందు గావించినాము. ఆవిందుచూచుటకు ప్రజలు తండోపతండములుగా వచ్చినారు. ఆమూకను ఆపుటకు పోలీసు సహాయముకూడ కావలసివచ్చినది.

ఒక పెద్దనగరములో దైనికపత్రికానిర్వహణము ఎంతవ్యయ ప్రయాసలతో కూడినపనియో చదువరు లూహించెదరుగాక. ప్రజలకు కొన్ని క్రొత్త సంగతు లుపదేశింప బూనుచో, కార్యభార మెంతయుండునో చెప్పనవసరము లేదు. చదువరులకుఅనుకూలముగా నుండు వ్యాసములు వ్రాయుచు, అన్ని విధములచేతను వారికి సంతోషము కలుగచేయనిచో దైనికపత్రిక బ్రతుకజాలదు. పత్రికకు ప్రచురణభాగమే ఆయువుపట్టు. పత్రిక ప్రజారంజకముగా నుండనిచో ప్రచురణలు (advertisements) విరివిగారావు. ప్రచురణలు రానిచో పత్రికబ్రతుకు వట్టిదే. కొంతకాలము మా దినపత్రిక బాగుగనడచినది. కాని ఆర్థిక మాంద్య మేర్పడగానే క్షీణదశకు వచ్చినది.

ఈక్షీణదశకు పూర్వము జీవనాధారమునకు ఎంత ఆహారము కావలెనో కనుగొనుట కొకచిత్రమైన ప్రయోగము జేసినాము. ఇరువదినలుగురు అభ్యర్థులను పిలచినాము. పండ్రెండుమంది పురుషులు, పండ్రెండుమంది స్త్రీలు - వీరిలో నలుగురు పురుషులు, నలుగురుస్త్రీలు, పొట్టుతీయని గోధుమలతో తయారుచేసిన పదార్థములను తిని, మంచినీరు త్రాగియు ఇంకొక జట్టు పొట్టుతీసిన గోధుమల పిండితో తయారుచేసిన పదార్థములు తిని నీరు త్రాగియు ముప్పది రోజులుండవలెను. మిగిలిన ఎనమండుగురు ముప్పదిరోజులు నీరు మాత్రము త్రాగియుండవలెనని శాసించితిమి. ఈనియమబద్ధులు మరి యేయితర పదార్థములను, అనగా శాకాహారము వగైరాలను తినరాదు. వీరిని ప్రజలందరు చూచుటకు వీలుగా నుండునటుల యేర్పాటుచేసినాము. ఈ పరీక్ష కొరకు మేము కొన్ని వేలడాలర్లు వ్యయముచేయవలసి వచ్చినది. ఈ సొమ్ములో కొంత, ఈవింత

చూచుటకు వచ్చిన ప్రజలనుండి టిక్కట్ల మూలకముగా వసూలు చేయగలిగితిమి.

ఈపరీక్షాఫలితములు ఆశ్చర్యమును కలిగించినవి. ఈ పరీక్షకు వచ్చిన పురుషులను ఒకహాలులో నుంచినాము. స్త్రీల నింకొక హాలులో నుంచి నాము. మేముయిచ్చు ఆహారము తప్ప, ఇతర పదార్థము లేవియు తినకుండనుండుటకు తగిన జాగ్రత్త తీసికొన్నాము. ఈ పరీక్షాకాలములో వీరు పరుగెత్తెడువారు; చురుకుగా నడచెడువారు. బలప్రదర్శనములు కూడ చేసెడివారు. ఇవ న్నియు రికార్డు చేసియుంచెడివారము.

పొట్టుతీయని గోధుమలతో తయారుచేసిన పదార్థములు మాత్రమే తిని యున్నవారు మంచి ఆరోగ్యవంతులుగానుండుటయే గాక, బలము జీవశక్తి ఎక్కువగలవారైరి.

నీటిమీదనే ఆధారపడినవారిలో కొంతమంది ఇరువదిరోజులయిన తర్వాత, వ్రతమునకు స్వస్తి చెప్పిరికాని, మరికొంతమంది ముప్పదిరోజులు పూర్తిగా గడిపినారు. ఈవ్రతము ఇంతదీక్షగా నిర్వహించుట ప్రశంసనీయమైన విషయమే. పొట్టు తీసిన గోధుమపిండితో చేసినపదార్థము లను మాత్రమే తిని, నీరుత్రాగి యుండువారు చాలకాలము ఈ ఆహారము మీద సుఖముగా నుండగలుగుట ఆశ్చర్యకరమైన విషయమే. ఈ తరగతిలోని వారు కొందఱు ఇరువదియవరోజు, ఇరువదియైదవరోజునకు మధ్య, మామూలు ఆహారములోనికి దిగినారు.

ఈ ప్రయోగములోని విచిత్రాంశములు రాబోవు శీర్షికలో ప్రచురించెదము. కాని దీనివలన ముఖ్యముగ బోధించ నిశ్చయించుకొను విష యము, నీక్రింద వ్రాయుచున్నాను. 1. పొట్టు తీయని గోధుమపిండితో తయారగు పదార్థములు తిని, నీరుత్రాగి, సుఖముగా బ్రతుకగలము. 2. పొట్టుతీసిన గోధుమపిండితో చేసిన పదార్థ ములుతిని, నీరుత్రాగికూడ కాలక్షేపము చేయవచ్చును. 3. వట్టి నీరుత్రాగి కొన్నిరోజులు మాత్రమే గాక, కొన్ని వారములుకూడ ఏమి అపాయము లేకుండగ నుండవచ్చును.

ఆర్థికమాంద్యములో ఇట్టి స్వల్పాహారము తిని జీవించవచ్చునని ఋజువుచేయగల్గుటయే మాపర మాశయము.

మా 'గ్రాఫిక్'పత్రికతో మేము పడినపాట్లు వర్ణించుటకు, రెండుపెద్ద గ్రంథములు వ్రాసినను చాలదు. వీరు కారని వారిని, వారుకారని వీరిని సంపాదకునిగా నియమించుచుంటిమి. మా పత్రి కను వృద్ధికితీసికొనిరాగలిగినవెంటనే ఆసంపాద కుడు మాకుపోటీగా నడపబడు పత్రికాసంపాద కుడుగ పోవుచుండెడివాడు.

చిన్న వార్తాపత్రికలు నడపించుటకు తగిన సంపాదకులను తయారుచేయుట కష్టమైనపని యని గ్రహించినాము.

ఈ పరిస్థితులలోనే జాక్ సక్ కుటుంబముచే నడప బడు డన్సు విల్లి ఆరోగ్యాశ్రమమును నేనుతీసికొన వలసినదిగా నాకొక రాయబారము వచ్చినది. ఇట్టి ఆరోగ్యాశ్రమములను నడుపుటలో నాకు ఉత్సాహము మెండుగావున వెంటనే ఈ ఆశ్ర మమును నా యధికారములోనికి తీసికొంటిని.

జాగరణచికిత్స

ఈగ్రంథమును గురించిన 1938 జనవరినెల ప్రకృతిమానసపత్రికలోని 15 వ పుటలోని విమర్శ జాగరణచికిత్సా గ్రంథములో నుదహరించిన విషయములకు కేవలము విరుద్ధముగా ఏదో విమర్శనా భాగములో స్థలము పూరించవలసిన విధికృత్యము నెరవేర్చుకొను వేతనము గైకొను వ్యక్తికిచెల్లిన వ్రాతగా కనబడుచున్నది గాని నిశ్చయముగా నూతన విషయానుభవముపరీక్షించి మానవక్షేమముగోరి జవాబుదారీవహించిన పత్రికాధిపతులు ప్రచురించుటకు తలవిచ్చిన విమర్శనగా కనుపడుటలేదు. జాగరణచికిత్స ఆరోగ్యవంతులు రోగగ్రస్తులు కాకుండుటకు వ్యాధి లేకుండ నిరోగులుగా జీవించుటకు సాధనమని యీ గ్రంథములో వ్రాయబడి యుండగా కేవలము రోగులకు వర్తించినట్లూహించి వ్రాయుట పక్షపాతముతో చేసిన విమర్శకు కారణము. అనుభవములో నిద్రమేల్కొనుట వలన ఆరోగ్య వంతునకు ఆరోగ్యముతో నుండు రోగగ్రస్తునకూ కండ్లు మండుట, మూత్రము పచ్చగా నుండుట, వేడిచేసినట్లుండుట, మలబద్ధమేర్పడుట బద్ధకముగానుండుట, తలనొప్పివచ్చుట నిద్రమత్తుగా నుండుట లోకవిదితమేగాని నిదుర మేల్కొనుట వలన శరీరము తేలికగాయుండుట మెదడు చురుకుగా నుండుట విరేచనము ప్రేగులలో నేమియూ నిలువలేక ఆసనమునకు అంటుకొనకుండా కూర్చున్న వెంటనే విరేచనమంతయూ ఒక్కసారిగా నీళ్లతో కడుగుకొనుటగాని కాగితములు గుడ్డలతో తుడుచుకొనుటగాని అవసరము లేకుండా అగుటకూడా జరుగును. ఈ అనుభవము సామాన్యముగా నందరికి కలుగుట కవకాశ ముండదు. ఇట్టిది మొదట ఉపవాసము చేసి అటుపిమ్మట జాగరణ అటుపిమ్మట ఆహారానంతర ముపవసించినగాని కలుగజాలదు. ఇట్టి ఆహార జాగరణా క్రమము రుక్మాంగద విధిత ఏకాదశీ వ్రతములో నిమిడియున్నది. కాని యీ విధానములో ఉపవాసమువలన జాగరణ వలన గలిగిన యుష్ణాధిక్యతను తొలగించుటకు ప్రేగులయందు చల్లదనము కలిగించుటకు యెనీమా చికిత్స జోడింపబడియున్నది. కావున యీ విధానమును ప్రకృతి పరిషత్తువారు అపక్వాహారమును అనుభవమును శిబిరములలో అనేకుల తత్వముల మీద నిట్లు పరీక్షించి ఖండించుటయో ఆమోదించుటయో జరుగవలెనుగాని వ్యక్తిత్వముగా అపరీక్షగా యూహమీద వ్రాసిన ఖండనవిమర్శ ప్రజలను తప్పుదారులకు మరలించుటకు గారణమగును. గాని నిష్పక్షపాతముగా వ్రాసిన వ్రాతగా నుండజాలదు. జాగరణ చికిత్సయందు వేదవిదిత మత నియమము పాశ్చాత్య నవీనశాస్త్ర పారిశుధ్యనియమముకలిగి యున్నది.

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు
16-1-1938

☞ ఈ విషయములో గ్రంథకర్తగారు అనుభవాన్ని గురించి ప్రశ్నింపగా తాము మూడు తూరు లిట్టి జాగరణ చేసితిమని చెప్పిరి. అనేకుల మీదనిది ప్రయోగించికూడా చూడలేదు. ఇంత స్వల్ప అనుభవముతో విషయములను సిద్ధాంతములుగా వ్రాయుట మిగులసాహసము. వారు జాగరణవలన కలుగుచున్నవని భ్రమపడుచున్న

నుగుణములు 48 గంటల ఉపవాసము తరువాత యెవరికైనా కలిగేవేను. అందువలన మేము ప్రస్తుతము మావిమర్శనము ఉపసంహరించుకొన వలసిన ఆవశ్యకత కాన్పించలేదు.
అయినను వసతి ఉత్సాహమూ ఆరోగ్యమూ ఉన్నవారు యీవిధానమును ఆచరించి తమ అనుభవములను మాకు తెలియ జేయవలెనని కోరుచున్నాము. అనారోగ్యము గలవారు అందునను, క్షయ శుక్లనష్టము మొదలగు ధాతుసంబంధమగు వ్యాధులుగలవారును యీ పరిశోధనలో దిగవద్దని మాసలహా.

సంపాదకుడు.

ఆహారము, ఆరోగ్యము

ప్రొఫెసరు వాడపల్లి మురహరిరావుగారు

మంచి ఆరోగ్యము గలిగియుండుటకు పరిశుభ్రమైనగాలి, సూర్యరశ్మి, నిర్మలోదకము, బలమైన ఆహారము, యెంతఆవశ్యకమో అందరికి తెలిసిన విషయమే. ఇచట ఆహారము అనగా ఏమియో ఆలోచింతము. రసాయనశాస్త్రజ్ఞులు, వైద్యశాస్త్రవేత్తలు ఆరోగ్యమును కాపాడుటకువలయు దేహావసరమైన పదార్థములలో "విటమిన్లు" చాలాముఖ్యములని తెలిపియున్నారు. కండ పదార్థము (Protiens) వేడిని కలిగించుపదార్థములు (Carbohydrates) క్రొవ్వుపదార్థములు (Fats) లవణములు (Salts) నీరు దేహపోషణ పదార్థములలో చాలా ముఖ్యములైనవి. పప్పుదినుసులు, కాయధాన్యములు అయిన శనగలు, కందులు, గోధుములు, బియ్యము, జొన్నలు, వరిగలు, మొక్కజొన్నలు వగైరాలునుండి కొబ్బరి, వేరుశనగ, అక్రోటు, నువ్వులు, వగైరాలనుండి, కూరలు వగైరాలనుండి మాంసము, గుడ్లు, పాలు, మొదలయిన వస్తుసముదాయమునుండి దేహపోషణార్థమైన వస్తువుల నన్నిటిని మన దేహమునకు మనము స్వీకరించుచున్నాము. విటమిన్లులేని ఆహారము తినుటవలన మనోశక్తి, దేహశక్తి క్రమేపినశించిపోవును. విటమిన్లు ఆహారములో లోపించుటవలననే అనేక వ్యాధులు కలుగుచుండుటయేగాక జీర్ణశక్తినశించుట, మలబద్ధము, నంజు, రక్తఅపరిశుభ్రత, మోకాళ్లుపట్టుకొనిపోవుట, దగ్గు వగైరావ్యాధులు జనించుచున్నవని స్పష్టముగ అనేకవేల పరిశోధనలవలన, గొప్పడాక్టర్లు స్పష్టపరిచిరి ఇంతయేల పూర్తియైనభోజనము మూడుతూర్లు చేసినప్పటికి ఏమియు వంటియందు సత్తువలేక యున్నవారు అనేకు లున్నారు. దీనికికారణము విటమిన్లలోపమే.

విటమిన్లు శాకాహారమునందు విరివిగానున్నవి. పచ్చిగడ్డి, కూరగాయలు, పండ్లు వీటియందు విటమిన్లు సమృద్ధిగా నున్నవి. పచ్చిగడ్డి, పొట్టు, (తవుడు) ఆహారముగాగొను జంతువులయొక్క పచ్చిపాలయందు విటమిన్లు అన్నియున్నవి. సూర్యశక్తిని మొక్కలు తనయొక్క పండ్లలోనికి ఆకులలోనికి, లాగుకొని దాచియుంచిన శక్తియే "విటమిన్" అని చెప్పబడుచున్నది. ఇది ఆహారమునందు ఒకసూక్ష్మశక్తి. నిమ్మ, నారింజకాయల యందు యీశక్తి అధికముగా నున్నది.

విటమిన్ (ఎ)—ఈవిటమిన్ దేహమును పెంచుట యందు వ్యాధులురాకుండ కాపాడుటకు చాలా ముఖ్యమైనది. ఇది లోపించుటవలన దేహము కృశించిపోవును. ఊపిరితిత్తులయందు బలము తగ్గిపోవును. బొమికెలు, పండ్లయందు పెంపు దలతగ్గును. రక్తక్షయము కలుగును. దృష్టియందు మాంద్యముకలుగును. కొవ్వునందు (కొన్నిజంతువులనుండి వచ్చు కొవ్వునందు నూనెలయందు) ఆకులయందు, కొన్ని కూరలయందు, పాలయందు, ఇదిసమృద్ధి. వెన్నయందు మీగడయందు, వేరుశనగయందు బచ్చలికూరయందు ఈ విటమిన్‌సమృద్ధి.

విటమిన్ (బి)—ఇదినంజువ్యాధిని రాకుండకాపాడును. ఇది అన్ని గింజధాన్యములయందు వున్నది. పై పొట్టునందు విస్తారముగనుండును. పాలయందు కూడ నున్నది. అరగడదంచనిపొట్టుగల బియ్యము నందు, గోధుమలయందు, చిక్కుడుగింజలయందు ఇది నమృద్ధిగగలదు. పొట్టుదీయని పప్పుదినుసులయందు కూడ నున్నది విస్తారముగవండుటవలన యిది చచ్చిపోవును. ఇదిలేనందువలన నష్టములు:- అగ్నిమాంద్యము కలుగును. అజీర్తి, మలబద్ధకము, త్రేపులువగైరా కలుగును. తూనికతగ్గిపోవును. నరములబలము క్షీణించిపోవును. తలనొప్పి, రక్తక్షయము, చర్మరోగము కలుగును. మనస్సుయెప్పుడు దీనత్వమొందును. నంజు కూడ కలుగవచ్చును.

విటమిన్(సి)—పండ్లు, కూరలు, జంతుసంబంధమయిన ఆహారములయందును కలదు. నారింజ, నిమ్మకాయలయందు సమృద్ధి. వేడివలన బహుత్వరలో చచ్చిపోవును. పప్పుదినుసులు 48 గంటల కాలము నానవేయుటవలన యీవిటమిన్ లోపించుటవలన బుగ్గలు లోనికిలాగుకొనిపోవుట, శక్తి క్షీణించిపోవుట. వాయునొప్పులు బాధలు. పిల్లలయందు. అంటువ్యాధుల నిరోధించు శక్తి తగ్గుట. దేహమునందు పుండ్లు వగైరాలు నయముచేయు శక్తితగ్గుట, స్కర్వీ వ్యాధిని నయముచేయుటలో ఈవిటమిన్ చాలా అవసరము.

విటమిన్ (డి)—ఇది పాలయందుగలదు. సూర్యభగవానునియొక్క అల్‌ట్రావయిలెట్ (Ultra-violet) కిరణమునకు చూపినట్లయిన వృద్ధిపొందును. ఇదియె "రికెట్" వ్యాధిని రాకుండ కాపాడును.

విటమిన్ (ఇ)—ఇది సంతానోత్పత్తికి అవసరము. వంధ్యాత్వమును బోగొట్టుటకు యిది అవసరము. ఇది అనేక చమురులయందున్నదని తెలియుచున్నది.

Note: పొట్టు తీసివేయుటవలనను విస్తారముగ వంటచేయుటవలనను ఆహారములోని విటమిను చచ్చిపోవుచున్నది. ఫ్యాక్టరీ బియ్యమునందు విటమిను ఏమియునులేదు. తెల్లని పిండియందును తెల్లనిపంచదారయందును శూన్యము. అతి విస్తారముగ వండిన కూరలయందును లేదు.

పాలీసుచేసిన బియ్యముయొక్క అన్నము, వండివార్చి పిప్పిచేసిన కూరలు, పొట్టుదీసినపప్పు, డబ్బాలలోని మురుగునెయ్యి నిర్వీర్యమయిన పంచదార వీటిని విస్తారముపయోగించు సోదరులారా! విటమినుగల పదార్థములను భుజించుడు. ఆర్యులు భుజించు ఆహారమును గమనింపుడు. పాలు, వెన్న, నారింజ, నిమ్మకాయలు ఇతరమైన ఫలదినుసులు, పచ్చికాయలు, కొద్దిగా వండినకూరలు, దంపుడుబియ్యము, పొట్టుదీయని గోధుమలు,జొన్నలు, వరగెలు, మొక్కజొన్నలు, రాగులు వగైరాలును దేశకాలపాత్రములను

బట్టి, జీర్ణశక్తినిబట్టి హితముగ మితముగ భుజింపుడు, దృఢకాయులుకండు, బలమును సంపాదింపుడు, మంచి ఆహారము, ప్రాణాయామ, వ్యాయామ, జలచికిత్స తదితర చికిత్సలకు మూలాధారము. పాలను ఎన్నడును మరువవద్దు. నువ్వులయొక్క తైలమును నువ్వులును కొబ్బరిని కొబ్బరినూనెను యేదో యొకరూపమున లోపలికి వెలుపలికి నిత్యమును ఉపయోగింపుడు. పాలుదొరకనివారు యేదోయొకనూనెను పదార్థరూపమున వాడవలెను బలిష్ఠులైన సిక్కులయొక్కగాని, పటానులయొక్కగాని, ఇతరులయొక్క ఆహారమును గమనింపుడు. హిందూదేశమందు, చాలమంది బలహీనులనుమాట యబద్ధము. లోకవిఖ్యాతమైన సిక్కులయొక్క ఘూర్ఖాలయొక్క దేహబలము, మనోబలము, ధైర్యసాహసోత్సాహత్యాగములు జర్మనీయుద్ధమునందు అందరికిని విదితములే. వీరి ఆహారమునందు పాలును గోధుమరొట్టెయు ముఖ్యము. కృశాంగులైన దేహబలవిహీనులైన దాక్షిణాత్యుల (ముఖ్యముగ మదరాసీలు) దురవస్థకు నిర్వీర్యమైనటువంటిన్ని పాలీషు బియ్యము, కాఫీ, పొట్టులేని మినుపఇడ్డెను వీటికి కారణము.

కాని తెలివితేటలందు వీరుకూడ గొప్పవారే. దానికి కారణము జీర్ణకోశమునందు విస్తారముగ పనిలేకుండుటయే. బియ్యము పాలీషు చేయకుండ గంజి వార్చకుండ వాడినట్లయిన చాలామంచి ఆహారము తేలిక ఆహారము మనశ్శక్తిని దేహశక్తిని వృద్ధిపరచును. కాని విస్తారముగ ద్రవపదార్థములతో జేర్చి పండ్లకు పని యివ్వకుండ పొట్టలోనికి కూర్చుటవలన జీర్ణావయవవ్యాధులు గలుగుచున్నవి ఘనపదార్థములను అన్నముతో చేర్చి సామాన్యముగ నమలి మజ్జిగతో సమాప్తి చేసిన యెడల పంటికి మంచి ఆరోగ్యముగ నుండును. బియ్యము అనేక బలిష్ఠకాయులయొక్క ఆహారమైయున్నది. వారు వాడు పద్ధతిభేదము. మూడునాలుగుపర్యాయములుకొలదికొలదిగా ఇతరాహారముతో వారుకలిపి తినుచున్నారు.

ఉదాహరణము జపాను దేశస్థులు.

మజ్జిగ - తియ్యమజ్జిగ, మనదేశస్థులకు చాలా మంచిది. మజ్జిగయందు ఒకవిధమైనరుచి, బలము గలదు. పేగులను శుద్ధిపరచును. ఉష్ణాధిక్యతను కలుగనివ్వదు.సులభజీర్ణకారి. జీర్ణాశయమునందు నమ సదోషములను హరించును.

చన్నీళ్లస్నానము

డాక్టరు వ్రజేంద్ర భట్టాచార్యగారు,

ఎల్.ఎం.ఎస్.బెంగాల్, ఎం.ఒ.హుసాపూరు డిస్పెన్సరీ.
పోస్టు హుస్త్రనీపూరు, మైమన్సింగు జిల్లా, (బెంగాల్)

మనుష్యులచర్మములో కోట్లకొలదిగా సన్నని రంధ్రములున్నవి. శరీరమునందలి మలినములు యీ రంధ్రములగుండ చెమటరూపమున వెడలి పోవుచుండును. ఈ మలినము లీ రీతిగా వెడలి పోకుండినచో మనుష్యుల ఆరోగ్యము చెడి పోవును. కావున చర్మము చేయవలసినపని చాల ముఖ్యమైనదనుట కెట్టిసంశయమునులేదు ఈరీతిగా మైలపదార్థములు యీ రంధ్రములగుండ వెడలి పోవుటలో దుమ్ము రంధ్రముల ద్వారముల కడ్డు పడుచుండును. మురికినీరుపోవు తూముకాలువ లలో మన్ను పేరుకొని యెటుల ద్వారమును మూసివేయుచుండునో అటులనే శరీరమునందలి రంధ్రముల ద్వారమువద్దగూడ దుమ్ము పేరుకొని వాటిని మూసివేయుచుండును. స్నానముచేయుట వలన యీ దుమ్ము కొట్టుకొనిపోవును. రంధ్రములు శ్రపడును. మైల సరిగా వెడలిపోవును. గాన శరీరములో హానికరములగు పదార్థములు నిలువయుండవు.

శరీరమును శుభ్రపరచుట.

తూముకాలువలలో నీళ్లుపోసి కడిగినచో వాటిలో చేరినమన్ను యెటుల కొట్టుకొనిపోవునో అటులనే స్నానము చేయుటవలన చర్మమునందుగల రంధ్రముల మూతులవద్దచేరిన దుమ్ముగూడ కొట్టుకొనిపోవును. ఈ రీతిగా కాలువలను చర్మమును శుభ్రపరచుటకు నీళ్ళు కావలెను. శరీరము లోపలనుండి మురికినీరు యీ రంధ్రములగుండ వెలుపలికి వచ్చుచుండును. దీనితో కలసి మైల కూడ వెలుపలకు వచ్చుచుండును. ఈనీటిని చెమట యందురు. ఈ చెమటను కలిగించుటకు మన శరీరములో చర్మమునకు చేరువగా చాలా చెమట గోళములను భగవంతుడమర్చి యున్నాడు. స్నానము చేయుటవలన చర్మము పరిశుద్ధ మగును. శరీరములోనుండి మురికి యంతయును వెడలిపోవును.

శరీరమునందలి వేడిని తగ్గించుట.

మనముతినునట్టి అనేకవిధములగు పదార్థములు శరీరమునందు జీర్ణమగుటలో శరీరమునం దత్యధికమగు వేడి కలుగుచుండును. స్నానముచేయుట వలన నీవేడితగ్గిపోవుచుండును. ఆరోగ్యము సరిగా నుండుటకు శరీరమునందు కొంతవేడియుండక తప్పదు. ఆహారపదార్థములు జీర్ణమగుటలో సహజముగానే యిట్టివేడికలుగును. ఈవేడి శరీరమునందుండనిచో మనుష్యుడు జీవింపజాలడు. శరీరమునకు కావలసినదానికంటె హెచ్చుగా కలిగినవేడి చెమట, మూత్రము, మలము వీటిగుండ వెడలిపోవును. స్నానము చేయుటవలన గూడ వేడి తగ్గిపోవును. స్నానము చేయక పోయినచో చీకాకుగానుండును. స్నానముచేయగానే యీచీకాకు తొలగిపోయి మనసునకు ఉల్లాసము కలుగును.

స్నానముచేయుటవలన చర్మమునకు శుభ్రత కలుగును గాన చర్మవ్యాధులురావు. వచ్చినచో కుదురును.

స్నానమును ప్రారంభించగానే శరీరమున వేడిని కలిగించు యింద్రియము ప్రకోపించునుగాన క్రొత్తవేడికలుగును. అందువలన మనసునకధికమగు ఉత్సాహముకలుగును. శరీరమునందున్న ప్రధానకేంద్రములకన్నిటికినిగూడనీఉత్సాహము వ్యాపించును. అందువలన శరీరమునకంతకును

అధికమగుశక్తికలుగును. అందువలన వ్యాధినిరోధకశక్తి అధికమగును.

సూర్యోదయము కాకమునుపు చన్నీళ్ల స్నానము.

సూర్యు డుదయించుటకు పూర్వమే చన్నీళ్లలో స్నానము చేయునెడల నిట్టి గొప్పఫలితము కలుగును. కావుననే ఉషఃకాలమున చన్నీళ్ళలో స్నానముచేయు వారందరును చాలాబలమును ఆరోగ్యమును కలిగియుందురు.

చలిజ్వరము, చర్మవ్యాధులు, జలుబు.

క్వయినాను తిన్ననుగూడ కుదరని చలిజ్వరముచే సంవత్సరములపాటు బాధపడుచుండువారు ఉదయముననే స్నానముచేయుచున్నచో వారికి చాల మేలుకలుగును. చిరకాలమునుండి చర్మవ్యాధులవలన బాధపడుచుండువారు ఉదయముననే స్నానముచేయుచున్నచో వారికిగూడ చాల మేలుకలుగును. ఎల్లప్పుడును లేక చాల తరుచుగాను జలుబు పడిశెము మున్నగువాటివలన బాధపడుచుండువారు ఉదయముననే స్నానముచేయుటవలన వారికిగూడ చాల మేలుకలుగును. పడిశెమువలన బాధపడువారి కిదియొక్కటే శరణ్యము.

ఎల్లప్పుడునుగూడ దీనిని చేయవలెను.

ప్రాతస్స్నానమువలన లాభమును బడయగోరువారు ప్రతిదినమును పొలుపొడుగునను చలికాలమునందు సైతము ఉదయముననే స్నానము చేయుచుండవలెను. చాలమంది వేసవికాలములో మాత్రమే యిటుల చేయుచుందురు. కొంచము చలి ప్రారంభముకాగానే ప్రాతస్స్నానమును మానివేసెదరు. ఇది మంచిపద్ధతికాదు. ఇటుల చేయుటవలన మేలు కలుగకపోవుటయేగాక నష్టముగూడ కలుగును. కావున అన్నికాలములలోను శీతకాలములలో ముఖ్యముగాను ప్రాతస్స్నానమును విధిగా చేయవలెను. ఎడ్లపోట్లాటనుచూచి ఆనందించుచుండు రైతులు వాటిని శ్రద్ధగా పెంచెదరు. వారు శీతకాలములోగూడ ఎడ్లను స్నానము చేయించెదరు.

చన్నీటిస్నానము చేయదగనివారు.

చన్నీళ్లలో స్నానముచేయుటవలన కలిగెడు చలివలన శరీరమునందలి ఉష్ణకేంద్రమును ప్రాణకేంద్రము లన్నియును నూతనోత్సాహమును బడయగలుగునట్లు చేయగలదారుఢ్యము శరీరమునకున్నంతకాలమును చన్నీళ్లస్నానమువలన చాల మేలుకలుగును. ఈదారుఢ్యముతగ్గిపోయిన పిమ్మట చన్నీళ్లలో స్నానముచేసినచో చాల హానికలుగును. ఈస్థితిలో చన్నీళ్లలోస్నానము చేయునెడల యీకేంద్రములకు ఉత్సాహమధికమగుటకుబదులుగా నది తగ్గిపోవును. శరీరములో పలువిధములగు క్రిములుగలుగును. అందువలన పలువిధములగు వ్యాధులుకలుగును. ఈవిషయమునుగుర్తించి శరీరదారుఢ్యముకలవారు మాత్రమే చన్నీళ్లస్నానము చేయవలెను గాని శరీరదారుఢ్యములేనివారు చేయగూడదు.

స్నానము చేయవలసిన పద్ధతి.

చాలచలిగానుండనంతవరకును స్నానము చేయుచుండ వచ్చును. చాల చలికలిగిన వెంటనే స్నానమును మానివేసి వళ్లు తుడుచుకొనవలెను. నదులు చెరువులు మున్నగునవి చేరువనున్నచో వాటిలో తలయును శరీరమునుగూడ పూర్తిగా మునుగునట్లు నీళ్ళలోపలికివంగి స్నానముచేయవలెను. తలయొక్క వెనుకభాగమును చెవుల వెనుకభాగమును మెడ వెనుక భాగమునుగూడ పూర్తిగా నీళ్ళలో మునుగవలెను. తలవెంట్రుక

లలోనుండి వెచ్చనినీరు చెవులమీద పడును. నీళ్ళలో మునిగియుండి తలను చెవులను మెడను శరీరమునంతను చేతులతో చురుకుగా రుద్దుచుండవలెను. అటుల మునుగుటకు వీలులేని యెడల చేతులతో తలను రుద్దుచు తలమీద చెంబుతో నీళ్లుపోయుచునే యుండవలెను. ఇటులకొంతకాలము జరుగునరికి తలవెండ్రుకలపై నుండి చెవులమీద పడుచున్న నీరు వెచ్చగానుండక చల్లగా నుండును. అపుడు వెంటనే వళ్లుతుడుచుకొనవలెను. తలకు ముందుభాగమున అనగా నొసటిప్రక్కను కనులకోణములవద్ద కళ్ళమీదను వెచ్చని నీళ్ళుపడుచున్నట్లు వెచ్చగా నుండును. ఈ వెచ్చదనము తగ్గిపోయిన వెంటనే వళ్లు తుడుచుకొనవలెను. చంకలు, గజ్జలు, వెన్నుమున్నగు అవయవములన్నిటిని బాగుగా రుద్ది కడుగవలెను.

నదిలోగాని చెరువులోగాని కుంటలోగాని దిగి స్నానముచేయువారు తలమీద నీళ్లుపోయుచునే యుండవలెను. అటుల తలమీద నీళ్లుపోయకుండ ఊరక నీళ్ళలో నిలచినచో రక్తమంతయును తలలో చేరును. ఇది హానికరము గాన దీనిని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

ఉషఃకాలమున క్రొత్తగా స్నానమును ప్రారంభించగోరువారు వేసవికాలములోనే మొదట ప్రారంభించవలెనుగాని శీతకాలములో మొదట ప్రారంభించగూడదు. ఇది చాల ముఖ్యమైన విషయము. "త్రిలింగ"

Drugless Hospital Bezwada.

నిరౌషధ చికిత్సాలయము, బెజవాడ.

పురమునకు అతిసమీపమున పవిత్రమగు కృష్ణానదీ తీరమున నానాజాతి ఫల వృక్షములతో కూడిన విశాలమగు షుమారు 20 యకరముల తోటలో నెలకొల్ప బడినది. దీనిని ఆనుకొని ఒక వైపున కృష్ణానదియు, ఒక వైపున విశాలమగు బందరుకాలువయు, మరియొక వైపున నదీపులినములును, సమీపములో పర్వతదృశ్యములును కలిగి, నిరంతరము పరిశుద్ధ వాయువుతో కూడి అతిరమణీయమై యున్నది. నివాస మాత్రముచేతనే పూర్ణారోగ్యము సిద్ధించగలయోగ్యస్థానము దీనియందు రోగులు సుఖముగ నివసించుటకును యోగచికిత్స ఆహారచికిత్స జలచికిత్స, వర్ణచికిత్సలు అన్నివిధములగు నిరౌషధ ప్రాకృతచికిత్సలు శాస్త్రీయముగ పొందుటకును, సకల వసతులు నిర్మింపబడి యున్నవి.

రోగులకు సలహా యిచ్చుటకున్ను చికిత్సాక్రియలు నడుపుటకున్ను ఉపవాసములు జేయుటకున్ను సమర్థులగు చికిత్సకులు, పరిచారకులు నర్సులు (స్త్రీ పరిచారికలు) చికిత్సాలయమునందు ఉండి యథావిధిగ పనిచేయుచుందురు. ఆరోగ్యాభిలాషులందరును యీ సంస్థకువచ్చి పూర్ణారోగ్యము బడయుదురుగాక.

వివరములకు:

Superintendent
Drugless Hospial. Bezwada

వ్రాయండి

తిండిపోతు రోగము
త్రాగుబోతు రోగము

త్రాగుబోతు రోగము

ఎవరయినా మనిషి తనసొమ్ము ఖర్చుపెట్టుకొని త్రాగుబోతు రోగమును తగిలించుకొంటే ప్రజలు హర్షించరు; తోడిమానవులు ఆతనిని ఏవగింపుగా చూస్తారు. సంఘములో ఆతనికి మర్యాద ఉండదు. ఒకవేళ భయముచేతగాని, మెప్పుకొరకుగాని యెదుట చెప్పలేక పోయినప్పటికీ, ఆతని పరోక్షమందైన త్రాగుబోతుతనమును నీరసముగా చూడక మానరు.

తిండిబోతు రోగము

ఇక తిండిబోతురోగమునుగూర్చి విచారింతము. అసలు దీనిని రోగమని పిలచినందుకు చాల మంది చదువరులకు కోపముకూడ వచ్చుట సహజము. ఎంతతింటే అంతమంచిదని - ఎంతతింటే అంతబలము కలుగునని ప్రజలు తలంచుచుండగా తిండిఎక్కువై రోగము వచ్చునని చెప్పుట వింతగానే తోపవచ్చును.

అయిదే యథార్థమువిచారిస్తే—

త్రాగుబోతుతనము ఎంతరోగమో
తిండిబోతుతనము కూడ అంతే రోగము
చీమతలకాయంత కూడ తక్కువలేదు

ఈతిండిబోతురోగములేని మనిషి లేనేలేడని చెప్పవచ్చును.

బాల్యమున ప్రారంభము

ముందు బాల్యమునుండియు ఈ రోగమును అలవాటు చేయుదురు. వాము-ఉప్పు-వీటితో ఈ రోగమునకు అన్నప్రాశన జేయుదురు. బాలుడు ఉత్త అన్నము పెడితే ఎక్కువ తినడని, వాము-

ఏది గొప్పది?

డాక్టరు అయ్యంకి.

ఉప్పు లంచము బెట్టుదురు. అక్కడికి కొంచెము ఎక్కువను. పిమ్మట మాటమరపించి కొంత తండ్రి ముద్ద-తల్లిముద్ద-అన్నముద్ద-అక్కముద్ద- మామముద్ద-అత్తముద్ద-ఆ ముద్ద-ఈముద్ద-ఇట్లు గోడలకు ముద్దలను మెత్తినట్లు మెత్తుదురు.

ఇంకను ఏమైన లోటున్న మిఠాయి లంచము- బొమ్మలు లంచము-డబ్బులు లంచము. మనిషి అయిపుట్టిన పిమ్మట-ఎంత కడుపు పడితే అంతా తినవలెనను భావమును మన పిల్లలకు చిన్నతనమందే ప్రతి రోమకూపమందు ఎక్కునటుల "ఇంజక్షన్" చేసివైతురు.

ఎక్కువ తిండి ఏలా ఎక్కును?

ఒకనాడు ఒకయింటిలో భోజనము-పాప మాయింటి యిల్లాలు చాల దయగలది. ముందుగా తలకొక నాలుగు గారెల వంతున వడ్డించినది. భోజనమునకు కూర్చున్నవారిలో చాలమంది మూడేసి గారెలవంతున తినివేసిరి. అంతట ఆ యిల్లాలు బెల్లం నంచుకొని తినమని, ఇంతబెల్లం మరి రెండు గారెలు వడ్డించినది. దానితో వానిని తినివేసిరి. పచ్చడి నంచుకొని తినమని మరిరెండు గారెలు-ఇంత ఘాటైనపచ్చడి వేసినది. పచ్చడి లంచముతో అవి వెళ్లిపోయినవి. పిమ్మట పెరుగుపోపుపెట్టి అందులో నానబెట్టిన గారెలు మరి తలకొకరెండు తగిలించినది. చివరకు వచ్చినను పెరుగుగారెలు ఎవరు విడచిపెట్టగలరు? ఈ రీతిగా మనిషియొక్కంటికి తొమ్మిది గారెలు వంతున ఎక్కినవిగదా! వీనిలో అధమము ఆరైన లంచముబెట్టి ఎక్కించినవేగదా!

ఇదే - చిన్నపద్ధతిని ప్రతియింటా ప్రతిపూట భోజనములోను జరుగుచున్నదే!!

"వద్దు వద్దు" అని సింహము చేయునంత గర్జన చేయునందాక వడ్డించుచుండవలసినదే యని మన సాంప్రదాయము. ఒకాయన అన్నము తిన్నపిమ్మట కడుపునొప్పిచే అరుగుమీద బాధ పడుచుండగా ఇంటియిల్లాలు "నాయనా! కాస్త వాముపోచ ఇవ్వనా-కడుపునొప్పి తగ్గిపోవును" అని ప్రశ్నించగా "వాముపోచకు స్థలమున్న ఇంకొక రెండు బొబ్బట్లు మడతలను ఎక్కించక పోయినానా!" అని జవాబు చెప్పెనట.

ప్రతివాని తిండికిని ఇదే సిద్ధాంతము. కొత్త పచ్చడి వేసియో-పెరుగుపోసియో- ఇంకొక రెండు ముద్దలను ఎక్కించుటకై ప్రతి యిల్లాలును ప్రయత్నించుచుండును.

మితము మీరి తింటే ఏమి?

మితము మీరి తినుటవలన కఫము హెచ్చును; మానసికముగను, శారీరకముగను, మంద మేర్పడును. ఇంతేగాక శరీరమంతటనుగూడ ఆయాయావయవములు నిర్వర్తించవలసిన ధర్మములందు మందగమన మేర్పడును.

ఈ జీవమును భద్రముగా కాపాడి పోషించుచున్నట్టి ప్రాణాధారకమైన ఇంద్రియములు మందములుగాను, వీర్యవంతమైన ఉత్సాహమును పోషించుటకు ఆవశ్యకములైన ప్రాణాధారశక్తులును,ఉల్లాసముతో వెల్లువగా ప్రవహించునట్టి జీవశక్తులతోకూడియుండు చైతన్యమును, నశించును. ముప్పొద్దుల బేవు మని భుజించుటకన్న ఎక్కువ అపాయకరమా తాగుబోతుతనము! శరీరమునకు కావలసినదానికన్న ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు ఆ ఎక్కువ తిన్నదానిని బహిర్గతము చేయుటకు అధికమైన (మామూలుగా కావలసినదానికంటె) శక్తికావలసివచ్చును. ఎక్కువ తినుటవలన కావలసిన ఆ హా ర ము కం టె ఎక్కువగా కణములందు చేరును; శరీరమును శుద్ధిపరచుటయందు స్వాభావికముగా జరుగుచున్నట్టి క్రమపద్ధతిని పూర్తిగా అడ్డవేయును. కణములందు అన్యపదార్థములు - విషపదార్థములుచేరి అందుతరుచుగా మత్తుకలుగుచుండును. ఈతిండిపోతుతనముచే బాధపడువారు శరీరమును భారముగాను మొద్దుగాను అనుభవించెదరు. "చెంగు" "చెంగు" న దుమికెడి తేలికయైన అడుగులువారికి అరుదైపోవును. వారిశరీరములందు విశేషముగా క్రొవ్వుచేరక పోయినప్పటికిని-ఎక్కువతిండి బరువుగానే తోచుచుండును. ప్రతిచోట ప్రత్యక్షముగానున్న ఈదురభ్యాసముతో సరిపోల్చదగిన "చెరుపు" మరియొక్కటి మానవ జీవితమునందు చూపజాలము.

పండుగగాని మరియొక పబ్బముగాని ఏమిజరిగినను ఈరోగము అక్కడ ప్రత్యక్షమేగదా!

ఆరితేరిన ఉపన్యాసకులు సభలకు వచ్చునప్పుడు ముఖ్యముగా స్వల్పాహారమును మాత్రమే తిందురు. కడుపు ఎక్కువగా నిండియున్నప్పుడు మెదడు మందముగానుండి బుద్ధిమాంద్యము సంభవమగును.

తిండిబోతుతనము పనికిరాదా!

తెలివి తేటలతో ఉండదలచుకొన్నవా రెవ్వరును తిండిబోతుతనమునకు లోబడి పోకూడదు. స్వల్పాహారము తినుటవలన మెదడుతో సంబంధమైన పని అతిచురుకుగా జరుగును. దివ్యజ్ఞానసమాజమునకు అధ్యక్షత వహించి జగద్విఖ్యాతిని గాంచిన "అనిబిసెంటమ్మ" గారు స్వల్పాతిస్వల్పమగు ఆహారమును భుజించెడివారు. మరియు జగద్విఖ్యాత శారీరపారిశ్రామిక నిపుణులగు "బెర్నార్ మాక్

ఫెడెను"గారు సభలయం దుపన్యాసముల నిచ్చు టకై పోవునప్పుడు పొట్టను ఖాళీగా నుంచు కొనియే పోయెదరు. ముప్పొద్దుల "బేపు"మని భుజించువారు ఈ ప్రపంచమున తమ వ్యవ హారములందు సామర్థ్యమును కోరికలను తగ్గించు కొనువారై యున్నారు. వారి కండరములుకూడ ఈ తిండి ఎక్కువవలన ఎక్కువగా చెడిపోవును.

పాపములకెల్ల పాపమేది ?

మానవుడు చేయుచున్నట్టి-చేయదగినట్టి పాపము లలో నెల్ల తిండిబోతుతనమే ఘోరాతిఘోర మైనది. అది మనము జీవించియున్నంతవరకు ఉత్సాహమును నశింపుజేయును; మరియు ఆయు క్షీణముజేయును. ఒకవేళ జీవించినను జీవచ్ఛ వమువలె పడియుండవలసినదే! ప్రపంచమునందీ పాపము చేయువానికి అభివృద్ధిలేదు. మోక్షము లేదు.

తిండిబోతుయొక్క ఊపిరి మాలిన్యముతో గూడి యుండును. ఆతనిశరీరమునుండి దుర్గంధము వెడలు చుండును.

అందుచేత

జీవించుటకు తినుము.

అంతేగాని

తినుటకొరకు జీవింపకుము.

ఇట్లు జేసితివేని, దయామయుడగు ఆ భగవం తుడు ప్రసాదించిన ఈసుందరజీవితముమ సౌఖ్య వంతముగను, ఆరోగ్యవంతముగను గడపవచ్చును. జీవితము మనకిచ్చు మంచినంతను అనుభవింప వచ్చును.

అమితముగా తినుటవలన తాత్కాలికముగా కొన్ని నిముషములబాటు సౌఖ్యముగా నున్నట్లు అగుపడును. జిహ్వాచాపల్యము సంతుష్ట పడును, నిముషములభోగము సంవత్సరముల నష్టమును గలిగించుచున్నదే! జీవితముయొక్క మాధుర్యమును బోగొట్టుచున్నదే!!

తిండిబోతులు బ్రతికియు బ్రతుకనివారు. అం దులో అనేకరకములు. సగము చచ్చినవారు. ముప్పాతిక చచ్చినవారు. చావలేక బ్రతుకు వారు.

ఎంత తినవలెను ?

అయితే ఎంత తినవలెను ? కొలత ఎక్కడ ? అని ప్రశ్నింపవచ్చును తప్పు తెలియక చేయువారు లేరు. ఎవరితప్పువారికి దెలియును. ఎవరు ఎంత తినవలెనో వారి ప్రకృతియే బోధించును.

ఒకసారి "బెర్నార్డుషా" అను మహనీయుడు ఉప న్యాసమిచ్చుచు, ఒకగంటసేపు చెప్పి అంతటితో ఆపివేసెనట. ఆయన యుపన్యాసము మాధుర్య ముగ నుండుటచే సభికులంతా "ఇంకా చెప్పండి" "ఇంకా చెప్పండి" అని ఆకాశము చిల్లులుపడే టట్లు అరచిరట. అంతట ఆయన ఉపన్యాసవేదిక నెక్కి "నన్ను ఇంకా ఉపన్యసింపమన్నారా?" అని ప్రశ్నించెనట అందుకు సభికులు "ఇంకా ఉపన్యసించండి. ఎంతసేపు చెప్పినా వింటాము" అన్నారట. దానికి బెర్నార్డుషాగారు చెప్పి నది ఏమంటే "మీరు నన్ను ఇంకా ఉపన్యాస మియ్యమంటున్నారు. అయితే నా ఉపన్యాస మును ఎప్పుడో యొకప్పుడు ముగింపక తప్పదు. మీరు వినుగెత్తే వరకు - మీరు వద్దు వద్దనే వరకు నేనుఉపన్యసించేకంటే, మీరుయింకా చెప్పండి - అనిఅనేటప్పుడే నాఉపన్యాసమును ఆపి వేస్తే నాగౌరవము దక్కుతుంది. మీరుకూడా వినుగెత్తిన ఉపన్యాసపు తలంపుతోగాక మధు రమైన ఉపన్యాసపు తలంపుతో ఇండ్లకుబోవ చ్చును. అందుచేత ఇంక ఒకముక్కయినా ఉప న్యాసమును జెప్పకుండా ఇంతటితో ఆపివేస్తు న్నాను" అని వేదికనుండి దిగి పోయిరట.

ఎంతతినవలెను అను ప్రశ్నకు పైయుపమానము జవాబిచ్చును.

1 ఆపూట తిండిమానేటప్పటికి కడుపులో యింకాతినుటకు చోటుఉండవలెను.

2 ఆపూట తిండిమానేటప్పటికి-ఇంకా తినవలెను-అని కోరిక ఉండవలెను.

3 ఆపూట తిండిమానేటప్పటికి-ీ ఎక్కు-వైనట్లుగాని - వెగటైత్తినట్లుగాని - ఉండరాదు. కడుపు భారముగా ఉండరాదు,

4 తిండి తిన్నపిమ్మట బద్ధకముగాగాని మత్తెక్కి-నట్లుగా గాని ఉండరాదు. ఇట్టివి తినుటకుపూర్వమే యున్నయెడల ఆపూట మనిషి తినుటకు ఎంత మాత్రము అర్హతలేదు; అవి పోయిన పిమ్మట "కర" "కర" ఆకలి అయినప్పుడే తినవలెను.

విందుగాను మందుగాను

ఆహారములలో యేది తక్కువకాలమునను తక్కువ జఠరాగ్ని వ్యయముతోను జీర్ణమై వెంటనే రక్తముగ మారి మలమూత్రములను జారీచేయునో అదియే శ్రేష్టమైన ఆహారము. ఇట్టి గుణము ఒక్క- రసఫలములయందే యున్నది. పండ్లే మానవుని సహజాహారములుగ సృష్టికర్తచే నియమింపబడినవి. మానవుని పరిపూర్ణత్వమునకు ఫలాహారము ముఖ్యముగ ఆవశ్యకము.

రసఫలములలో నారింజ అందరికిని అందుబాటులో నున్నది. దానియందు జీవసత్తులు అధికముగ నున్నవి. రుచిగనుయుండును. రోగమును పోగొట్టును.

రామములగ లేక సీమవంగ: దీనినేటోమాటో అందురు. ఈపండ్లు చాలరుచిగనుండును. ఇందులోని రసము, రక్తమును వృద్ధిచేసి మలమూత్రకోశములను హృదయకోశమును శుభ్రపరచును. అనేకవిధఆహార పరిశోధనలవలన ఈపై రెండు ఫలములును అన్ని వైద్యవిధానవేత్తలచేతను అత్యుత్తమములని ఆమోదింపబడినవి.

ఈరెంటిని కలిపి తయారుచేసిన రసమే మనము

ఉపయోగించుటకు తగిన అమృతాహారము

ముచ్చటించు అమృతాహారము దానిని తయారుచేయు పద్ధతి ఈక్రింద వివరింపబడినది.

మొదట నారింజపండ్లనుండి రసముతీసి తరువాత అందులో రామములగపండ్లను పిసికి తీసిన రసముగూడ చేర్చవలెను. ఈరసము తియ్యగను, పుల్లగను, చాలరుచిగను యుండును. దీనిని ఇంకను రుచిగనుండునట్లు చేయుటకు వృక్షసంబంధములును నిరపాయకరములును రక్తశుద్ధికరములును సేంద్రియ లవణ యుతములును సుగంధద్రవ్యములుగ నెన్నబడుచున్నవియునగు జీరకర్ర కర్వేపాకు కొత్తిమీర కొలదిగ కలుపవచ్చును. సోపుగింజలుకూడ కలుపవచ్చును. ఇటులతయారుచేసిన రసము ఆకలియగునపుడు ఇతరాహారములతో కలుపకుండ పుచ్చుకొనిన సంపూర్ణఫలితము నియ్యగలదు. ఇది నాస్వానుభవమే కాకుండ అమెరికన్ వైద్యులయొక్క- పరిశోధన కూడనైయున్నది.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ
ప్రకృతి జీవన సాధకుడు

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8
శుక్లనష్టము	0 12 0	8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

	ఇతరులకు	చందాదారులకు
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
…రజీవనము	0 12 0	0 8 0
ఋ…ప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
…నమస్కారములు	4 0	0 4 0
డిటో పటములు	2 0	0 2 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14.15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN 1 VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

Part I Philosophy to Chromopathy and apparatus.
Part II Sexualogy and Sociology.
Part III Psychology and Mental Healing.
Part IV Nervous system and Insanity.
Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10
Post-publication price .... Rs 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,
BEZWADA.

Edited, Printed & Published at the Andhra Granthalaya Press, By Dr. P. VENKATARAMAYYA
PRAKRITI OFFICE BEZWADA.